I MANUALE UTENTE

D BENUTZERHANDBUCH

Codice : SPADOCWAWE250
Kennziffer :

Revisione : 00
Überarbeitung :

Edizione : 10/11
Ausgabe:

Wave250

	Istruzioni originali in lingua italiana. **Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**
	Übersetzung der Originalanleitung **Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.**

CE

ITALIANO

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- AVVERTENZE ..... pag. 3
- USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE ..... pag. 3
- SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO ..... pag. 4
- DATI TECNICI ..... pag. 4
- ETICHETTE ADESIVE ..... pag. 5
- REQUISITI DI INSTALLAZIONE ..... pag. 6
- DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA ..... pag. 6
- MONTAGGIO ..... pag. 8
- LIVELLAMENTO E SPOSTAMENTO ..... pag. 12
- IMMAGAZZINAMENTO ..... pag. 13
- PRINCIPI DI ALLENAMENTO ..... pag. 14
- CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL) ..... pag. 15
- CONSIGLI PRATICI ..... pag. 16
- COMPUTER ..... pag. 17
- MANUTENZIONE ..... pag. 18
- SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE ..... pag. 18
- SMALTIMENTO ..... pag. 18
- ESPLOSO RICAMBI ..... pag. 19
- LISTA RICAMBI ..... pag. 20
- ORDINE RICAMBI ..... pag. 21
- SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI ..... pag. 21
- GARANZIA ..... pag. 22

AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto in funzione, durante l'allenamento.
- È vietato avvicinare contenitori con liquidi vicino o sopra l'attrezzo.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze-chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato smontare parti dell'attrezzo, ad esclusione dei casi espressamente indicati nel manuale utente.
- È vietato l'impiego del prodotto in caso di guasto o cattivo funzionamento. In caso di malfunzionamenti, spegnere l'attrezzo e non manometterlo. Contattare il servizio assistenza per la riparazione.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.

USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

Grazie alla serie di prodotti per uso sportivo della linea Get-Fit, si possono praticare attività fisiche all'interno delle proprie mura domestiche, in qualunque stagione, quando il troppo caldo, il troppo freddo o la pioggia non permettono di uscire da casa, oppure per brevi pause da dedicare all'attività fisica quando non si ha modo o tempo per frequentare una palestra o per intraprendere un programma di allenamento.

Il prodotto documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente la pratica del "rowing", simulando il particolare movimento delle vogate nel canottaggio che viene diviso in quattro fasi: attacco, spinta, finale e recupero. Con il rowing si tonificano i muscoli e si migliora la postura, prevenendo alcuni disturbi osteoarticolari e muscolo-scheletrici; coadiuvando inoltre un intenso movimento degli arti che comporta azione dimagrante su tutto il corpo.
Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.
L'utilizzatore del prodotto, amici e familiari che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

ITALIANO

SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.
Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.

PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze. Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.

AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto. Prestare massima attenzione!

NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.

Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.
Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.

DATI TECNICI

SISTEMA DI RALLENTAMENTO :	freno a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	regolazione manuale a 8 livelli
PRESTAZIONI DEL COMPUTER :	tempo, distanza, velocità, calorie, pulsazioni, conteggio vogate,
	vogate al minuto, orologio
PESO GRUPPO VOLANO :	6 kg
INGOMBRI APERTO (LxPxh) :	1100 x 550 x 1570 mm
INGOMBRI CHIUSO (LxPxh) :	950 x 505 x 1210 mm
PESO NETTO :	26 kg
PESO LORDO :	28,5 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	100 kg
ALIMENTAZIONE COMPUTER :	2 batterie tipo AA
RILEVAZIONE CARDIACA:	fascia toracica (optional)

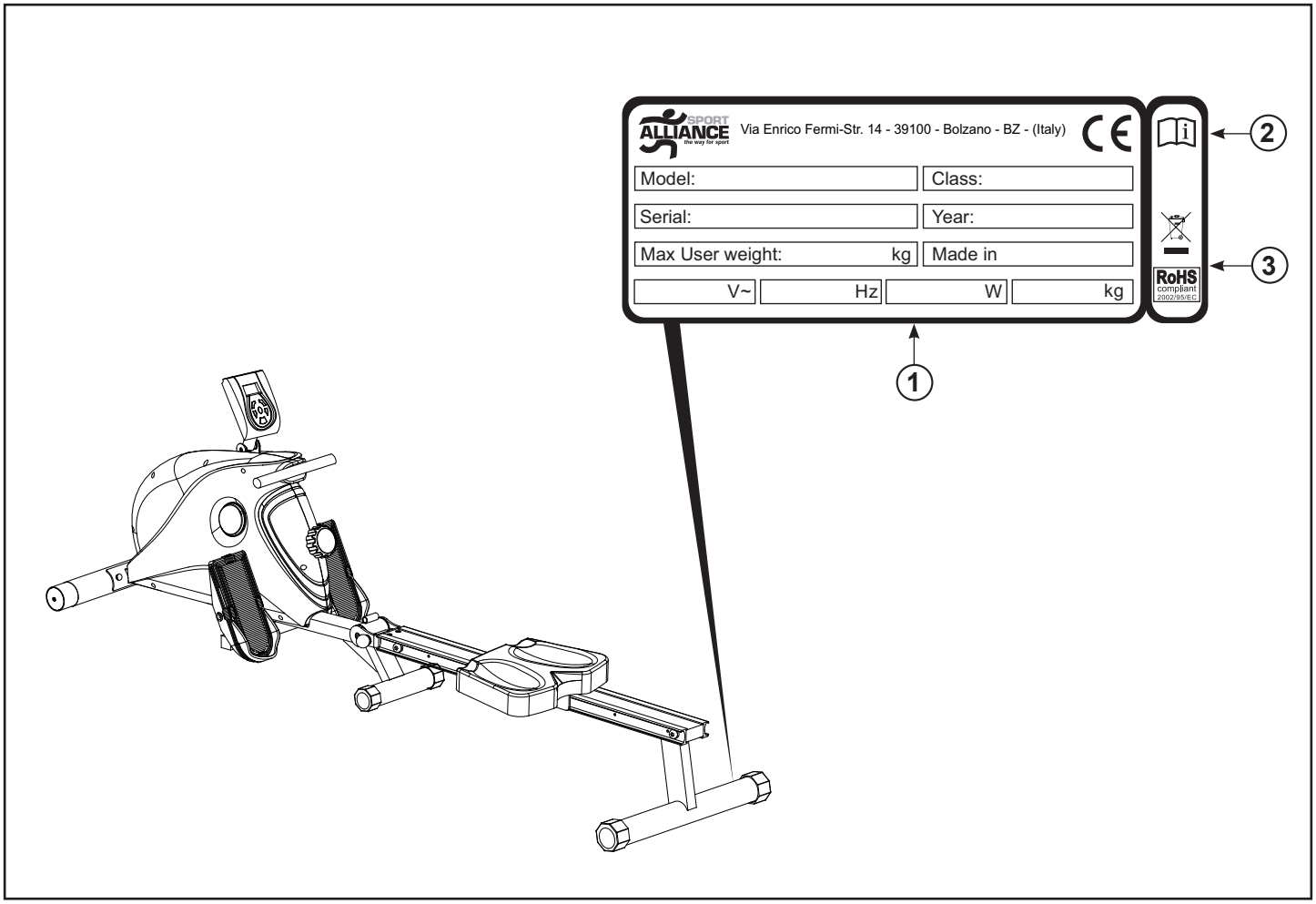
ITALIANO

ETICHETTE ADESIVE

1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.

2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale utente prima dell'impiego.

3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.



ITALIANO

REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione e possibilmente deve disporre di una presa elettrica.

- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.

- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.

Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di custodirlo nell'eventualità il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.

DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

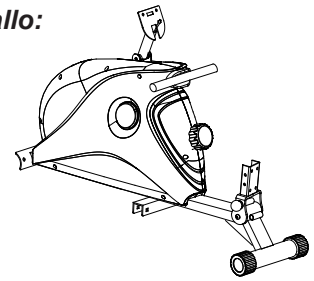
L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.
Per sollevare e spostare la scatola chiedere l'aiuto di altre persone, nel caso di imballi voluminosi e pesanti.
Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

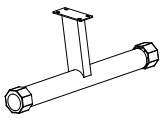
L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

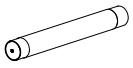
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate nella pagina seguente.

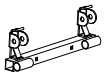
Elementi di montaggio contenuti nell'imballo:

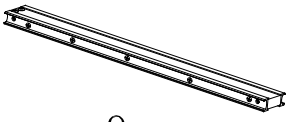
1. Telaio principale
2. Stabilizzatore posteriore
4. Stabilizzatore anteriore
7. Traversa pedane
9. Guida in alluminio
12. Sedile scorrevole
13. Pedana sx
14. Pedana dx
15. Computer
73. Manuale utente
- Busta kit ferramenta (alla pagina seguente)

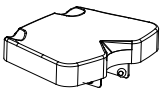

1


2


4

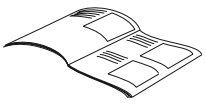

7


9


12

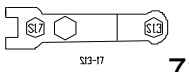
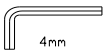
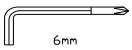
13/14

15


73

ITALIANO

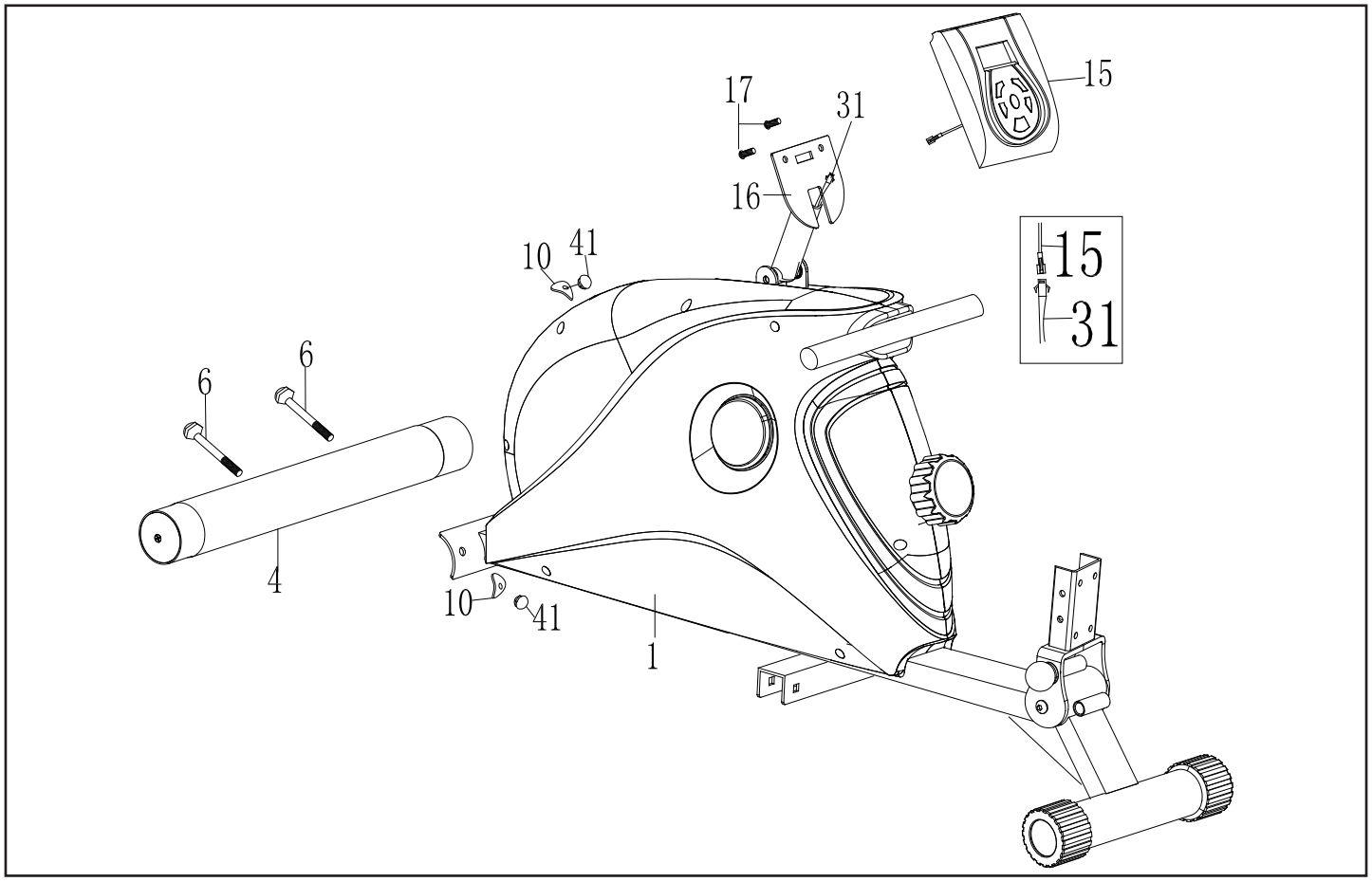
Ferramenta di montaggio:

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA'	DISEGNO	
6	Vite a incasso M10x75L	2	6	10
10	Rondella ondulata M10xØ22	2		
21	Vite M6x12L	4	21	22
22	Rondella piana Ø6xØ17	6		
36	Albero pedana	2	36	37
37	Vite a incasso M8x45L	2		
38	Dado a cupola M8	2	38	41
41	Dado a cupola M10	2		
45	Rondella piana Ø8xØ17	12	45	61
61	Vite M8x20L	4		
62	Paracolpi in gomma	4	62	63
63	Vite M6x16L	10		
58	Tappo sx guida si scorrimento	1	58	59
59	Tappo dx guida si scorrimento	1		
73	Chiave doppia S13-S17	1	 73	 74
74	Chiave esagonale 4mm	2		
75	Chiave esagonale 6mm+giravite	1	 75	

MONTAGGIO

Montaggio stabilizzatore anteriore e computer

- Collegare lo stabilizzatore anteriore **4** al telaio principale **1**, inserendo due viti a incasso **6** [M10x75L] attraverso i fori quadri dello stabilizzatore, serrando dalla parte opposta due dadi a cupola **41** [M10] completi di rondelle ondulate **10** [M10xØ22 mm], seguendo l'ordine illustrato.
- Assicurarsi che il computer **15** sia comprensivo delle batterie necessarie al funzionamento, alloggiate nell'apposito vano. Rimuovere eventuali strisce di materiale isolante (inserite tra i contatti delle batterie per impedirne lo scaricamento) e controllare che le batterie siano cariche.
- Avvicinare il computer **15** alla staffa di supporto **16**, collegare alla presa in uscita dal computer lo spinotto **31** del sensore conta-vogate.
  Quindi inserire il computer sulla staffa di supporto e bloccarlo in posizione serrando due viti **17** [M5x10 mm].



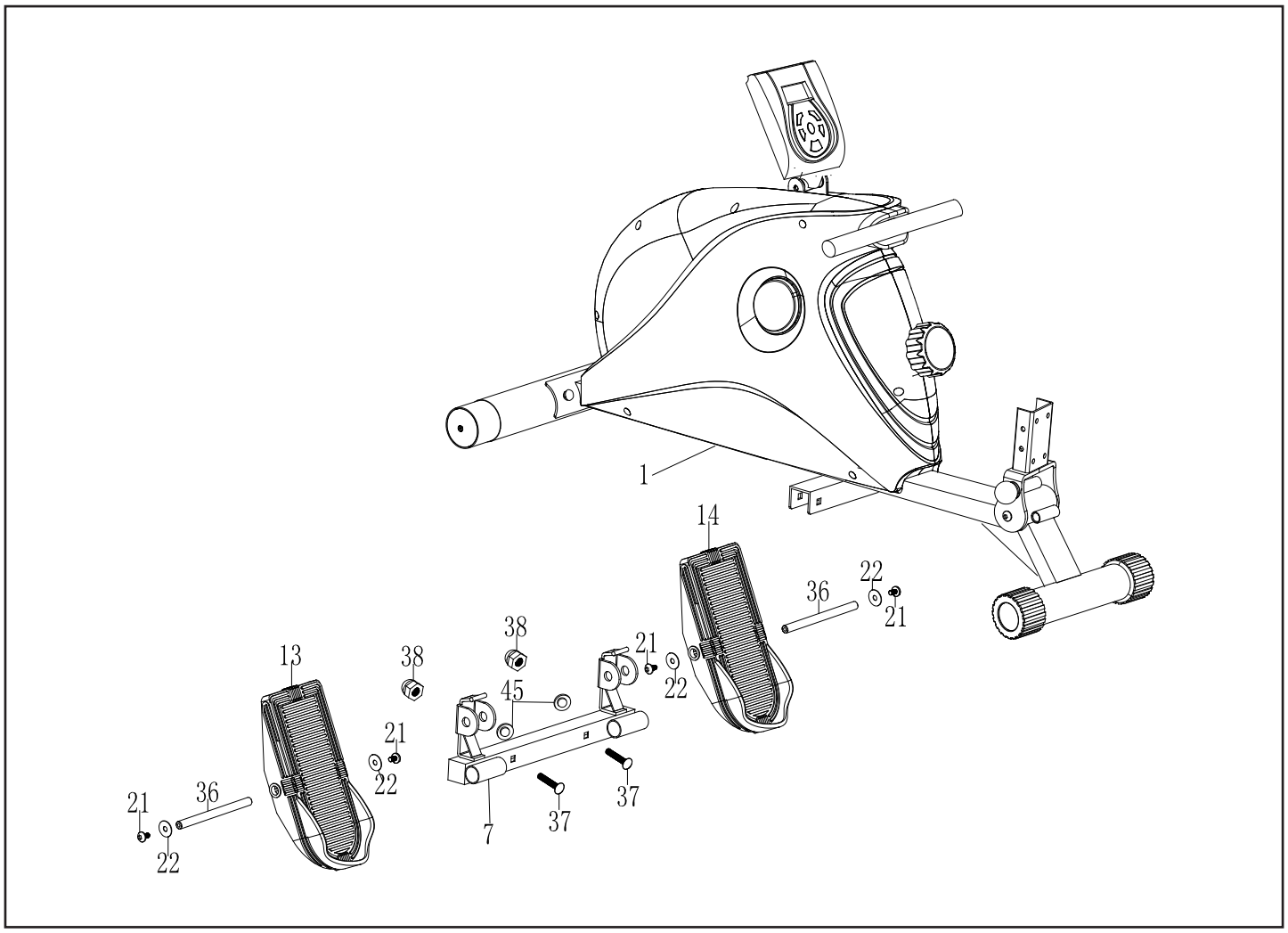
ITALIANO

Montaggio pedane

- Collegare la traversa pedane **7** nell'apposita staffa posta sotto al telaio principale **1** e fissarla tramite due viti a incasso **37** [M8x45L], serrando dalla parte opposta due dadi a cupola **38** [M8] completi di rondelle piane **45** [Ø8xØ17 mm], seguendo l'ordine illustrato.

- Collegare la pedana sx **13** nella forcella sinistra della traversa pedane **7**, quindi infilare l'albero filettato **36** attraverso i fori passanti della pedana sx **13** e della forcella sinistra. Serrare alle estremità dell'albero **36** due viti **21** [M6x12L] complete di rondelle **22** [Ø6xØ17].

- Collegare la pedana dx **14** nella forcella destra della traversa pedane **7**, quindi infilare l'albero filettato **36** attraverso i fori passanti della pedana dx **14** e della forcella destra. Serrare alle estremità dell'albero **36** due viti **21** [M6x12L] complete di rondelle **22** [Ø6xØ17].



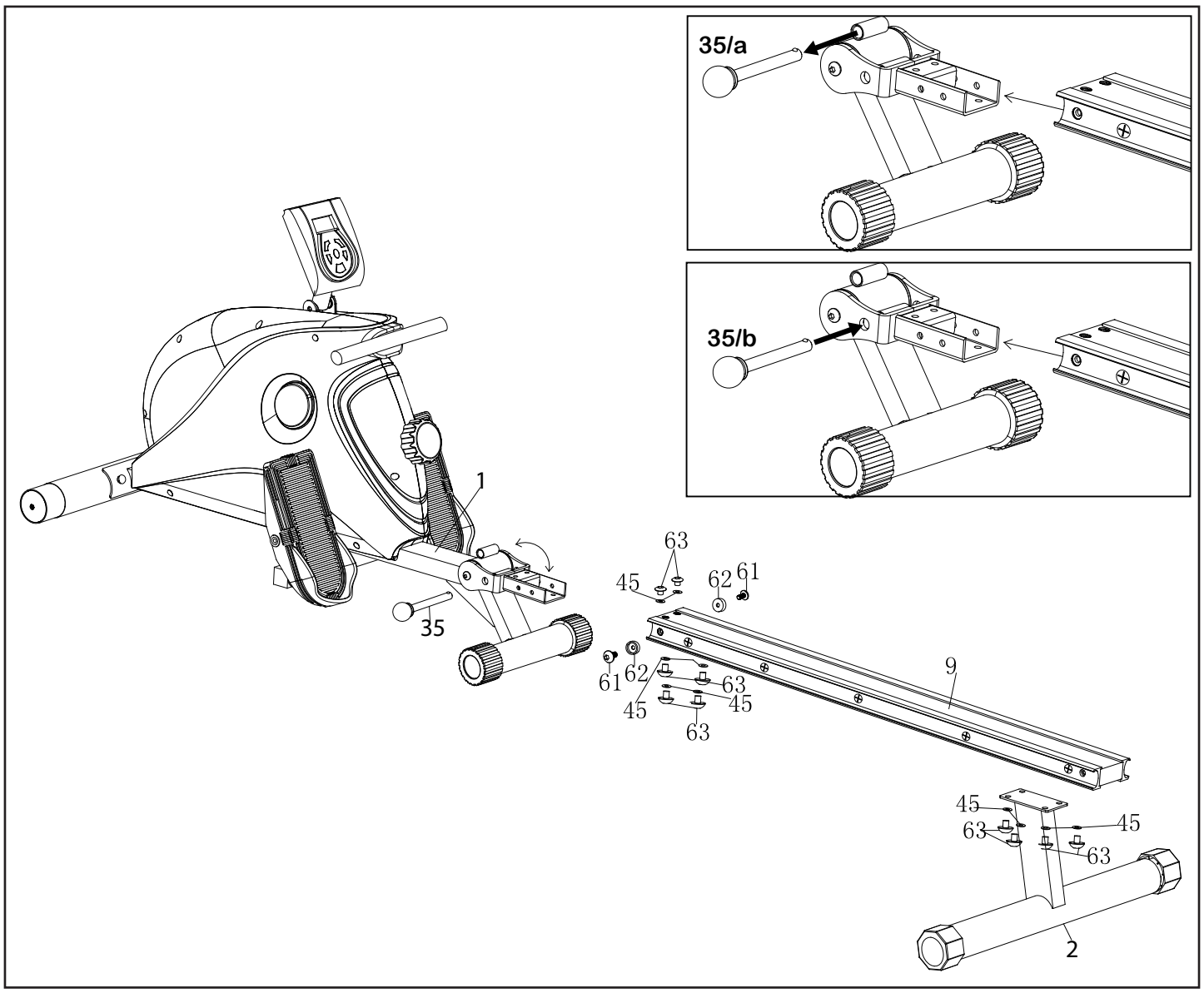
ITALIANO

Montaggio stabilizzatore posteriore e guida in alluminio

- Fissare lo stabilizzatore posteriore **2**, all'estremità della guida in alluminio **9**, serrando quattro viti **63** [M6x16L] complete di rondelle piane **45** [Ø8xØ17 mm].

- Rimuovere il perno di bloccaggio **35/a** e abbassare la cerniera per il fissaggio della guida in alluminio, quindi bloccare la cerniera in posizione inserendo nuovamente il perno di bloccaggio **35/b**.

- Infilare l'estremità libera della guida in alluminio **9** nella cerniera di collegamento **8**.
  Fissare ai lati della guida in alluminio due respingenti in gomma **62** serrando ciascuno con una vite **61** [M8x20L].
  Fissare la guida in alluminio 9 serrando sei viti **63** [M6x16L] corredate di rondelle piane 45 [Ø8xØ17 mm].



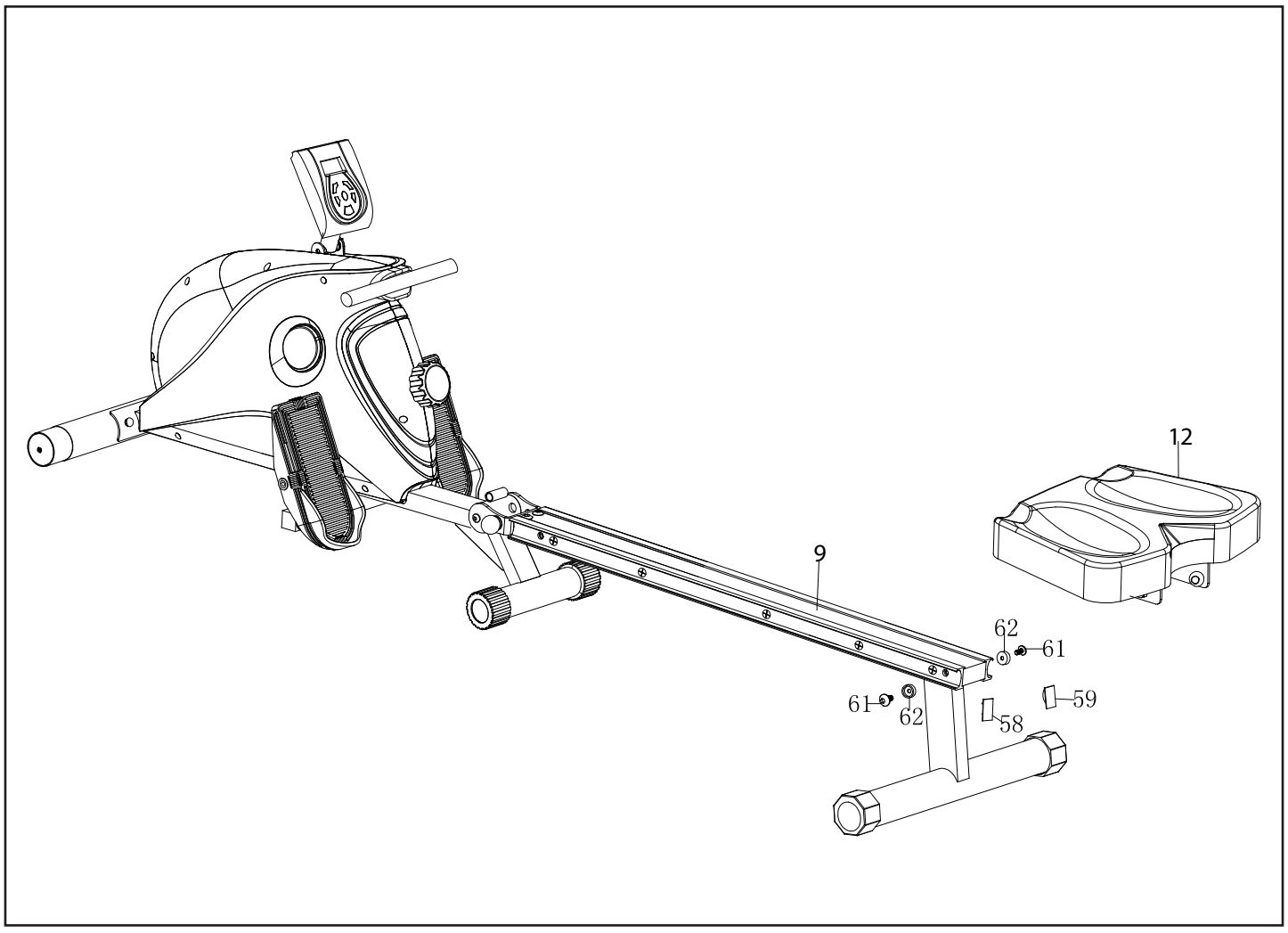
ITALIANO

Montaggio sedile

- Infilare il carrello con il sedile **12** all'estremità posteriore della guida in alluminio **9**, quindi fissare ai lati della guida due respingenti in gomma **62** serrando ciascuno con una vite **61** [M8x20L].
  Montare infine i due tappi in plastica all'estremità della guida, il **59** a destra della guida e il **58** a sinistra.

- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

Prima dell'uso, controllare il corretto serraggio delle viti e dei dadi coinvolti nel processo di montaggio.

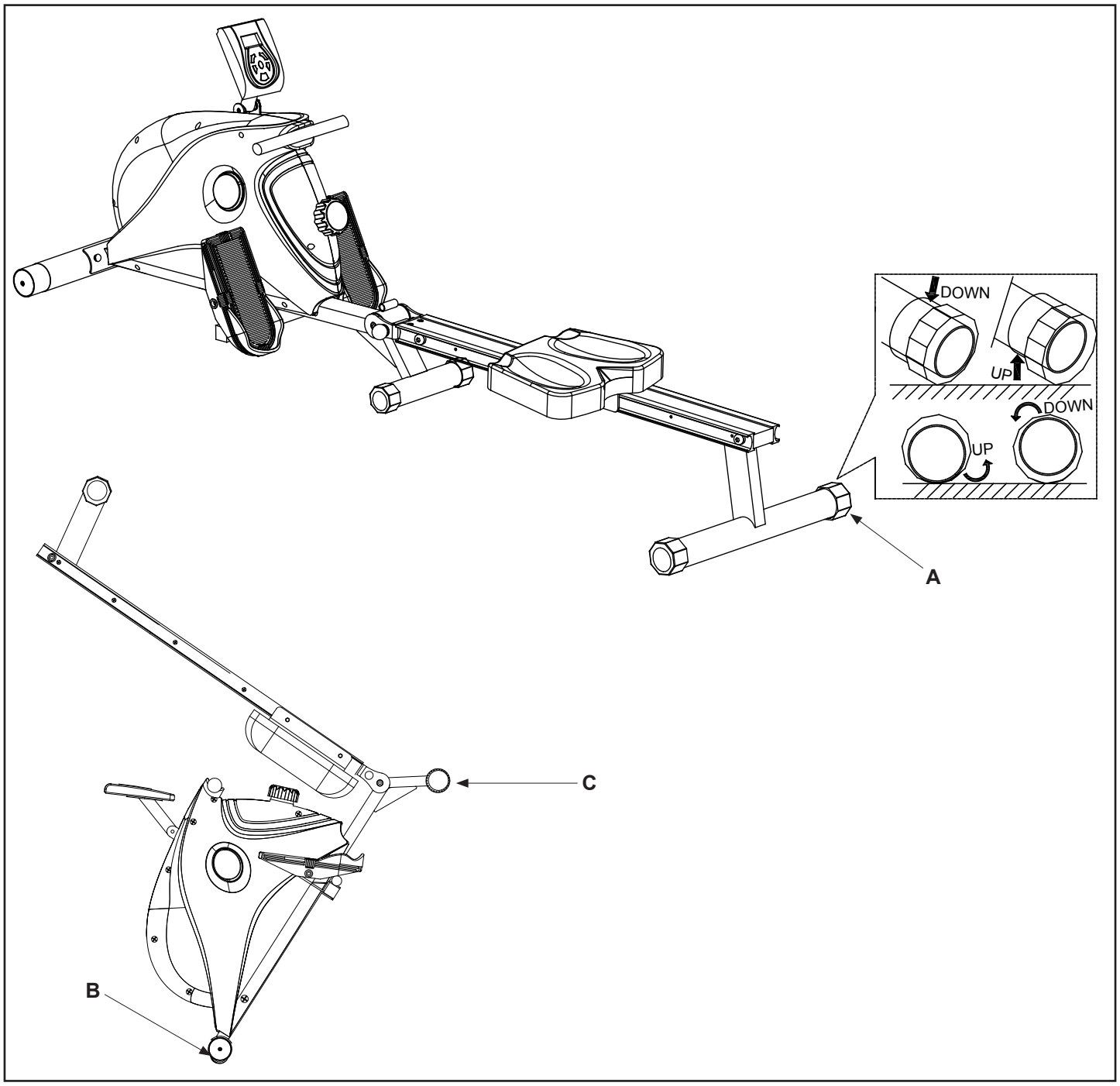


ITALIANO

LIVELLAMENTO E SPOSTAMENTO

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire ruotando i due piedi di livellamento **A** posti alle estremità dello stabilizzatore posteriore.

- Alle estremità dello stabilizzatore anteriore si trovano alloggiate delle rotelle **B** indispensabili per lo spostamento agevole del prodotto.
  Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, occorre portare l'attrezzo in posizione di immagazzinamento (seguire le istruzioni alla pagina seguente) quindi afferrare il piede stabilizzatore centrale **C** , sollevare l'attrezzo e spingerlo in avanti.



ITALIANO

IMMAGAZZINAMENTO

L'attrezzo può essere portato in posizione di riposo per occupare meno spazio, e può essere collocato anche in posizione verticale.

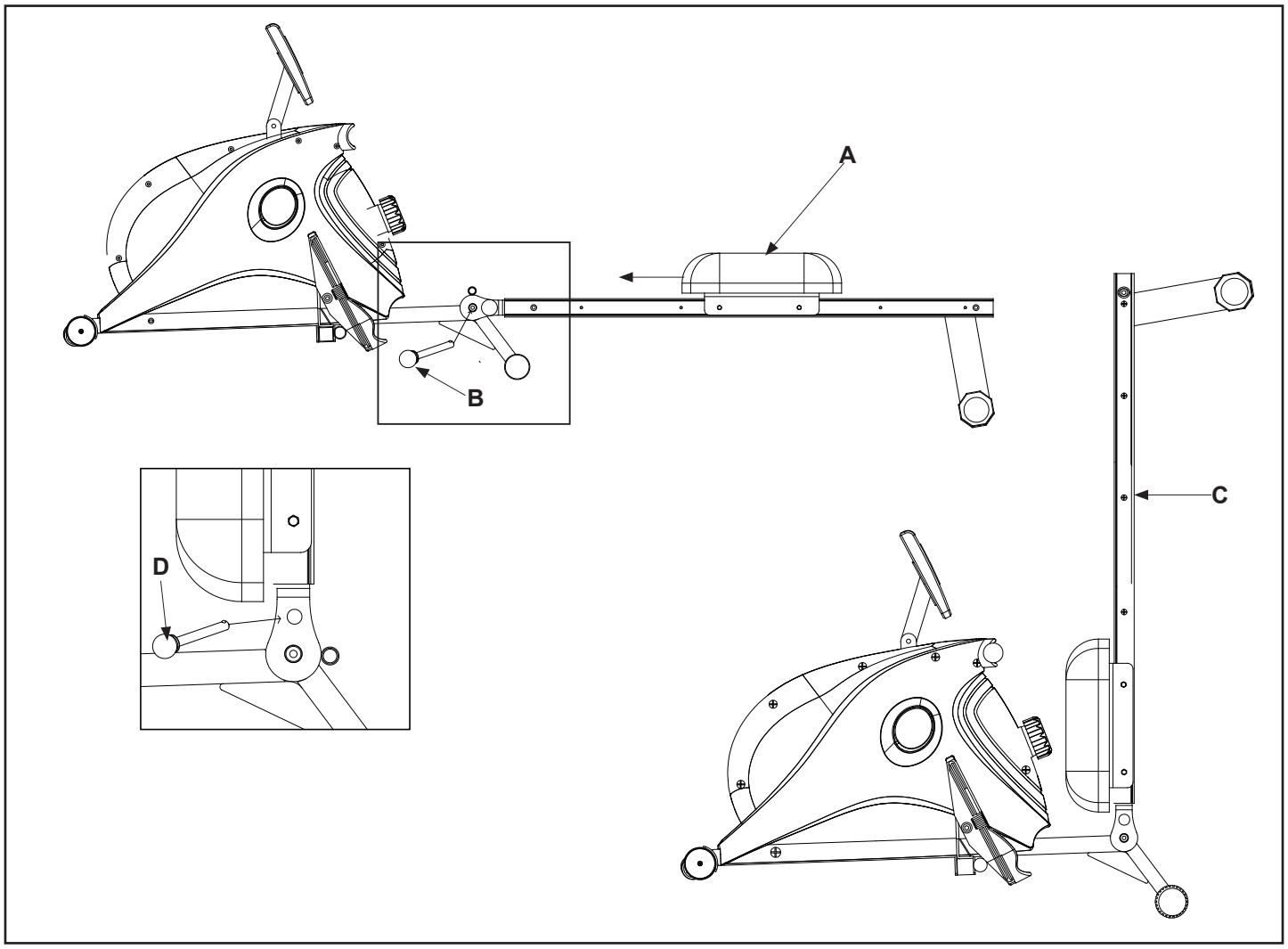
Per prevenire eventuali ossidazioni degli elementi metallici cromati, si raccomanda di non immagazzinare l'attrezzo in scantinati o luoghi umidi. Ricoprire l'attrezzo con un telo di cotone per ripararlo dalla polvere.

Quando l'attrezzo non viene utilizzato per un lungo periodo, procedere all'immagazzinamento, eseguendo le seguenti operazioni:

- Pulire con un panno l'attrezzo.
- Utilizzando lubrificante spray, distribuire un sottile velo di olio sulle parti metalliche.

Lo spostamento dell'attrezzo deve essere eseguito quando esso si trova chiuso in posizione verticale, inclinando lo stesso e utilizzando le due rotelle di spostamento nello stabilizzatore anteriore.

- Fare scorrere il sedile **A** verso la parte anteriore.
- Rimuovere il perno **B** e richiudere il binario in alluminio **C** verso l'alto.
- Bloccare il binario in posizione verticale inserendo il perno nel foro **D**.
- In questa condizione il vogatore può essere riposto per l'immagazzinamento, come illustrato, oppure può essere spostato agevolmente servendosi delle rotelle integrate nei piedi anteriori.



ITALIANO

PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.
Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.
Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- Regime idoneo a bruciare grassi: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

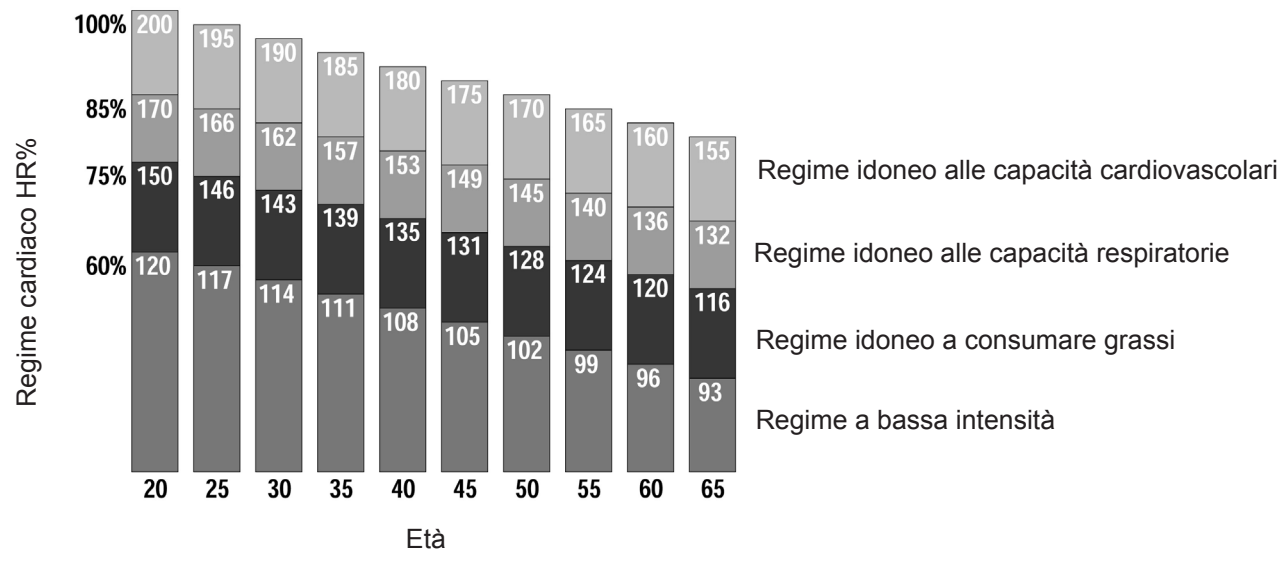
L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo a sportivi professionisti bene allenati.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi.

Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: partire con una intensità moderata e aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato. Mantenere più costante possibile la frequenza cardiaca sul valore di soglia.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.



CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL)

ITALIANO

AVVERTENZE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO

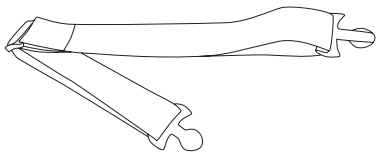
- **È obbligatorio** prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a fascia, leggere con la massima attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- **È obbligatorio** dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- **È obbligatorio** pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- **È obbligatorio** conservare fascia e trasmettitore fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo da garantirne la buona asciugatura.

Il cardiofrequenzimetro Polar® compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo, è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.
Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio, dopodiché è necessario sostituire il cardiofrequenzimetro.

1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.

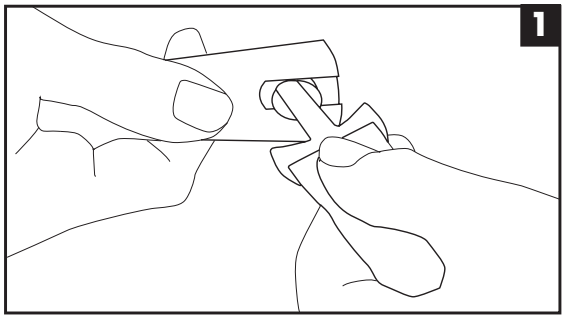
   Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

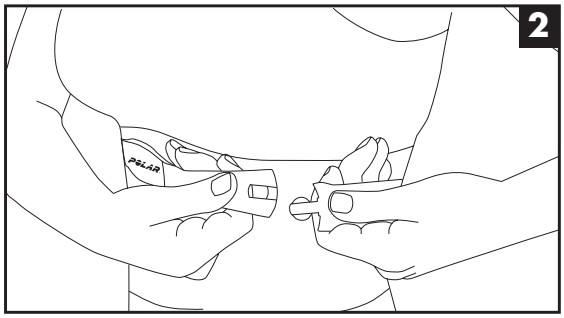
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite il cardiofrequenzimetro è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal cardiofrequenzimetro può essere considerata come dato medico.

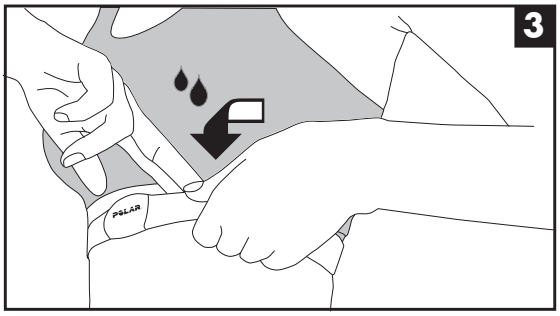


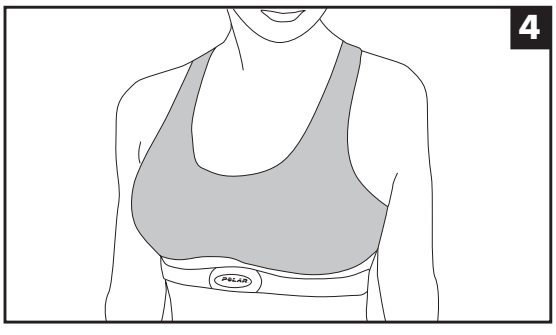
Fascia elastica

Trasmettitore









ITALIANO

CONSIGLI PRATICI

- **Procedere con cautela nell'uso dell'attrezzo. Allontanere bambini e animali durante gli esercizi.**
- **L'uso dell'attrezzo è sconsigliato per chi ha patologie alla colonna vertebrale.**
- **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**
- **Avviare l'esercizio facendo forza sul manubrio di trazione, l'innesco del movimento avvia il conteggio automatico dei dati sul computer.**

Chi si accinge ad utilizzare l'attrezzo per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la coordinazione del movimento di vogata, prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

1) Sedersi sul sedile **A** del carrello scorrevole, porre i piedi sulle pedane **B** e impugnare il manubrio **C**.

2) L'avviamento del conteggio sul computer **D** avviene automaticamente dalla prima trazione del manubrio, oppure premendo il pulsante sul computer.

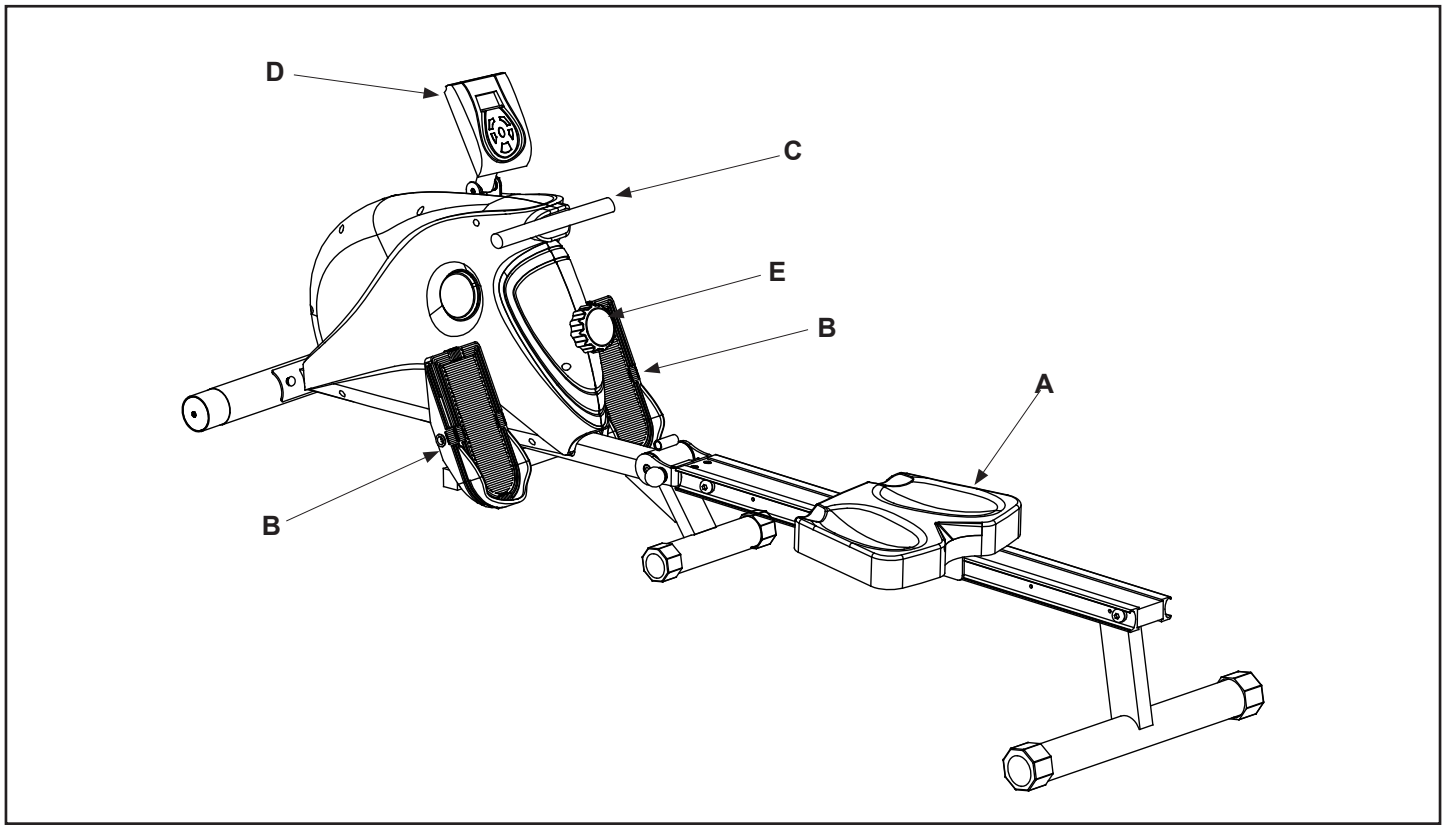
3) Con la schiena ben estesa, eseguire un movimento ciclico di vogata, mantenere per qualche tempo un andamento lento, per familiarizzare con la coordinazione della vogata.

4) Il grado di intensità deve essere regolata in rapporto alle proprie capacità e percezione personale o su controllo del battito cardiaco (si consiglia l'eventualmente uso di un cardiofrequenzimetro) agendo sulla manopola **E**.

Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani sui bracci non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

5) Durante l'allenamento coordinare movimento e respirazione e mantenere una corretta postura, evitando di incurvare la schiena.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte (vedi paragrafo precedente).



COMPUTER

Il computer è costituito principalmente da un ampio display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

- **(TIME)** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **(COUNT)** - Il CONTEGGIO DELLE VOGATE che vengono effettuate durante l'esercizio.
- **(STROKES/MIN)** - Il NR. DI VOGATE AL MINUTO medie nell'unità del minuto che vengono effettuate durante l'esercizio.
- **(DISTANCE)** - La DISTANZA EQUIVALENTE PERCORSA dall'inizio dell'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia della distanza impostata fino a zero.
- **(SPEED)** - La VELOCITÀ EQUIVALENTE che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.
- **(CALORIES)**: il consumo di CALORIE durante l'esercizio, oppure il conteggio alla rovescia delle calorie impostate fino a zero. **(*)**
- **(PULSE)**: la FREQUENZA CARDICA, rilevata dal ricevitore per fascia toracica (fascia toracica non fornita, optional). Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) **(*)**.
- **(SCAN)**: successione automatica delle informazioni riportate sul display centrale (Time, Speed, Distance, Calories, Strokes/min., Pulse); agendo invece sul pulsante MODE si ottiene lo scorrimento manuale dei dati.
- **(OROLOGIO)**: il computer è dotato di un orologio che mostra l'orario corrente (ore, minuti, secondi) in modalità Stop.

(*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

OROLOGIO
Dopo l'inserimento o la sostituzione delle batterie il display visualizza per prima cosa l'orologio da impostare (settato su 0:00). Agendo sui pulsanti UP/DOWN si può impostare la prima cifra lampeggiante delle ore, quindi premere MODE per confermare e passare all'impostazione dei minuti; confermare con MODE e impostare i secondi, quindi premere MODE per avviare l'orologio con l'orario impostato.
Per modificare l'impostazione dell'orologio si tolgono le batterie oppure si premono contemporaneamente i pulsanti UP e MODE.

FUNZIONE DEI PULSANTI:

Pulsante MODE
Premere prima dell'esercizio per scegliere una delle variabili con la quale si desidera programmare l'allenamento, scorrendo tra:
•Durata (Time), •Distanza (Distance), •Calorie (Calorie).
Premere durante l'esercizio per scegliere quale dato visualizzare sul display oppure premere fino alla sigla SCAN che attiva la visualizzazione ciclica automatica dei dati.
Mantenere premuto per 2 secondi in modalità Stop per resettare tutti i dati in memoria.

Pulsanti UP e DOWN
Dopo avere selezionato la modalità di allenamento tramite il pulsante MODE, agire sui pulsanti UP e DOWN per impostare il dato che si intende programmare per l'allenamento: durata, distanza o calorie.
I pulsanti UP e DOWN vengono impiegati anche per impostare l'orario corrente nella funzione Orologio.
Premendo il pulsante UP il dato viene incrementato di una unità, premendo DOWN viene decrementato di una unità, mantenendo premuto il pulsante il dato varia più velocemente.

AUTO ON/OFF
Per accendere il computer premere un pulsante oppure cominciare a vogare. Dopo alcuni minuti dal termine dell'esercizio (quando si è smesso di usare il vogatore) il computer si spegne automaticamente.

MANUTENZIONE

Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.

Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Per pulire il telaio dell'attrezzo utilizzare un panno umido e non bagnato.
- Pulire attentamente la guida di scorrimento, spolverare bene le ruote di scorrimento sotto al carrello.
  In caso di rumore o cigolii provenienti dal carrello si consiglia di utilizzare un lubrificante spray al silicone GETFIT sulle ruote di scorrimento.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sul display del computer.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

- **Rispettare la polarità, controllare sulla serigrafia la posizione dei poli negativo e positivo.**
- **Non gettare le batterie esaurite nel fuoco.**
- **Non gettare le batterie esaurite insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedete allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.**
- **Non tentare di ricaricare le batteria esaurite, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo stilo AA.**

Quando sul display i numeri vengono visualizzati chiari e con molta lentezza, occorre sostituire le batterie.

Per compiere l'operazione è necessario rimuovere il portello posto dietro al computer, estrarre le batterie esaurite e rimpiazzarle con nuove batterie del tipo stilo AA size.

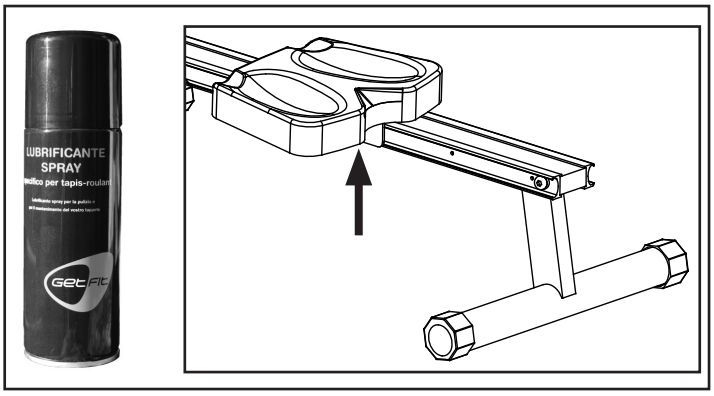
SMALTIMENTO

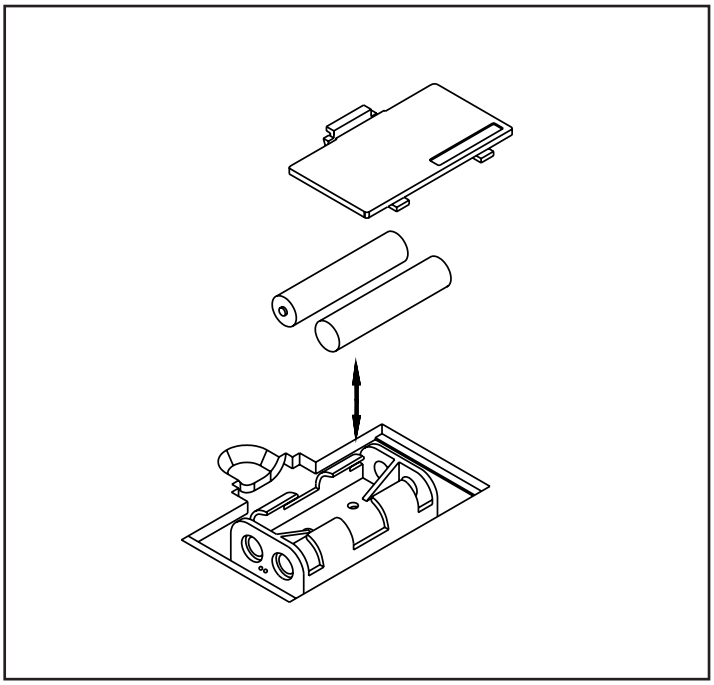
Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea 2002/96/CE per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (WEEE).

RoHS compliant 2002/95/EC

Il simbolo con la sigla ROHS indica che il prodotto è stato realizzato secondo le norme internazionali per il trattamento di sostanze pericolose contenute nei componenti elettrici ed elettronici (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

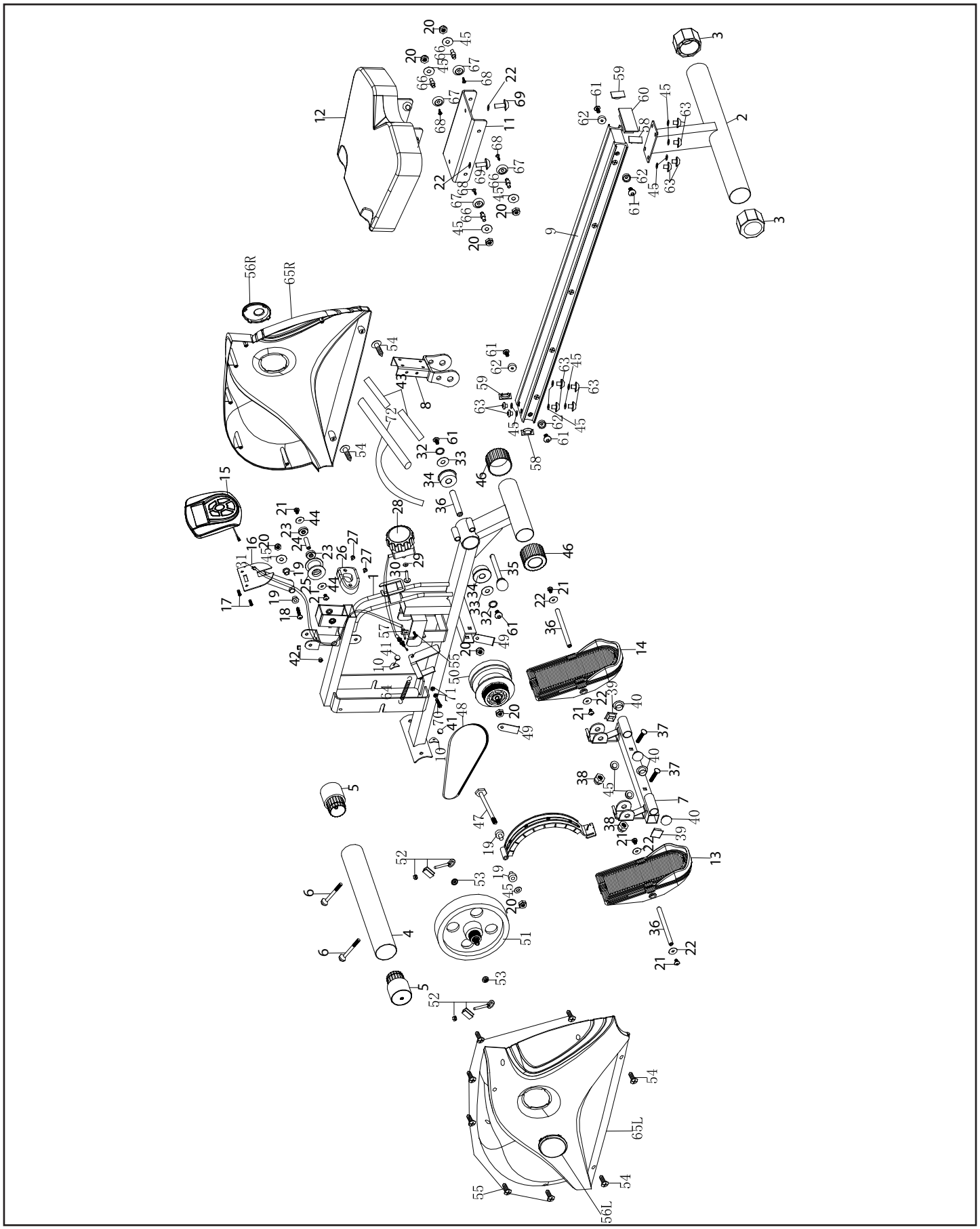
Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.





ITALIANO

ESPLOSO RICAMBI



ITALIANO

LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore posteriore	1
3	Piede posteriore (di livellamento)	2
4	Stabilizzatore anteriore	1
5	Piede anteriore (ruota di spostamento)	2
6	Vite a incasso M10x75L	2
7	Traversa pedana	1
8	Cerniera di collegamento	1
9	Guida di alluminio	1
10	Rondella ondulata M10xØ22mm	2
11	Carrello di supporto sedile	1
12	Sedile	1
13	Pedana sx	1
14	Pedana dx	1
15	Computer	1
16	Staffa di supporto computer	1
17	Vite M5x10L	2
18	Vite M8x60L	1
19	Boccola in plastica	4
20	Dado autobloccante M8	8
21	Vite M6x12	6
22	Rondella piana Ø6xØ17	6
23	Cuscinetto	2
24	Albero ruota tendi-cinghia	1
25	Ruota tendi-cinghia	1
26	Mascherina cavo manubrio	1
27	Vite autofilettante ST4x15L	2
28	Manopola regolazione intensità	1
29	Rondella piana	1
30	Vite	1
31	Sensore di velocità cablato	1
32	Rondella spaccata Ø8	2
33	Rondella piana Ø8xØ25	2
34	Boccola	2
35	Perno di bloccaggio	1
36	Albero pedana	2
37	Bullone a incasso M8x45L	2
38	Dado a cupola M8	2
39	Tappo quadro	2
40	Tappo tondo	4
41	Dado a cupola M10	2
42	Occhiello	2
43	Guaina manubrio in gomma-spugna	2
44	Rondella piana Ø6xØ14	2
45	Rondella piana Ø8xØ17	18
46	Piede per stabilizzatore centrale	2
47	Vite M8x105	1
48	Cinghia	1
49	Staffa per frizione a molla	1
50	Frizione a molla	1
51	Volano	1
52	Blocchetto tendi-cinghia	2
53	Dado francese	2
54	Vite autofilettante ST5x15	4

Pos.	Descrizione	Q.tà
55	Vite autofilettante tonda ST5x15	7
56	Borchia tonda per carene laterali	2
57	Alloggio sensore conta vogate	1
58	Tappo sx di chiusura guida	2
59	Tappo dx di chiusura guida	2
60	Tappo centrale di chiusura guida	1
61	Vite M8x20L	6
62	Paracolpi in gomma	4
63	Vite M8x16L	10
64	Molla	1
65	Carena dx/sx	1/1
66	Albero ruota carrello	4
67	Ruota carrello	4
68	Vite	4
69	Vite M6x20L	2
70	Vite M6x25L	1
71	Dado M6	2
72	Manubrio trazione	1
73	Chiave doppia S13 - S17	1
74	Chiave esagonale 4mm	1
75	Chiave esagonale 6 mm + giravite	1

ITALIANO

ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.
L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1) Marca e modello del prodotto.
2) Nome del particolare da sostituire.
3) Numero di riferimento del particolare.
4) Quantità richiesta.
5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.

GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto.
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).

  Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: www.sportalliance.it o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (**+39 0471 208310**), oppure e-mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia Convenzionale avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario, seguendo il contratto di vendita pattuito. Trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- *La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:*

a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);

b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;

c. manomissioni del Prodotto;

d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;

e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;

f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;

g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;

h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;

i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, ROWER, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde.
È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A(indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

INHALTSVERZEICHNIS

- WARNHINWEISE ..... seite 24
- VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER ..... seite 24
- SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG ..... seite 25
- TECHNISCHE DATEN ..... seite 25
- TYPENSCHILDER ..... seite 26
- ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE ..... seite 27
- AUSPACKEN – VERPACKUNGSINHALT ..... seite 27
- MONTAGE ..... seite 29
- NIVELLIERUNG UND FORTBEWEGUNG ..... seite 33
- EINLAGERUNG ..... seite 34
- HINWEISE ZUM TRAINING ..... seite 35
- BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich) ..... seite 36
- PRAKTISCHE HINWEISE ..... seite 37
- COMPUTER ..... seite 38
- WARTUNG ..... seite 39
- BATTERIEWECHSEL ..... seite 39
- ENTSORGUNG ..... seite 39
- EXPLOSIONSZEICHNUNG ..... seite 40
- ZUBEHÖRLISTE ..... seite 41
- ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 42
- FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 42
- GARANTIE ..... seite 43

DEUTSCH

WARNHINWEISE

OBLIEGENHEITEN

- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Es darf nur von Personen benutzt werden, die sich in sehr gutem gesundheitlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Lesen Sie vor Benutzung des Gerätes das Benutzerhandbuch genau durch, und halten Sie es immer in Reichweite.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Radtraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.

VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwenden werden.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke benutzt werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Flüssigkeitsbehälter sind vom Gerät fernzuhalten und sollen nicht auf diesem abgestellt werden.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Vom Gerät dürfen keine Teile abmontiert werden, es sei denn, es ist im Benutzerhandbuch ausdrücklich vorgeschrieben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist oder schlecht funktioniert. Sollte das Gerät schlecht funktionieren, stellen Sie es aus und rufen Sie den für die Reparatur zuständigen Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.

VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Dank der Fitnessgeräte der Linie Get-Fit können Sie sich innerhalb Ihrer eigenen vier Wände zu jeder Jahreszeit sportlich bewegen; sei es, sie können das Haus wegen großer Hitze, Kälte oder auf Grund von Regenwetter nicht verlassen, oder Sie wollen sich während einer kurzen Pause sportlich betätigen, haben aber keine Zeit, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder ein Trainingsprogramm aufzunehmen.

Das in diesem Benutzerhandbuch beschriebene Produkt wurde für den privaten Hausgebrauch konzipiert und zertifiziert. Es handelt sich um ein Sportgerät und ermöglicht das Ausführen spezifischer Ruderbewegungen im Ruderboot, die sich in vier Phasen einteilen: Auslage, Durchzug, Rücklage, Erholung. Mit dem Rudergerät stärken Sie die Muskulatur, verbessern die Körperhaltung und beugen einigen Erkrankungen des Bewegungsapparates vor. Die intensiven Bewegungen unterstützen darüber hinaus das Abnehmen.
Um ein sicheres und bewußtes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:

- **der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;**
- **der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegebene;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Nutzer leidet an Diabetes;**
- **der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.**

In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**

Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes. Die Nutzer dieses Produktes sowie Freunde und Familienangehörige, die dieses Produkt nutzen, werden angehalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, um eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sicherzustellen.

SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes.
Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.

GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.
Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!

WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!

HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.

In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.
Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.

TECHNISCHE DATEN

BREMSSYSTEM:	Magnetbremse
REGULIERUNG DES WIDERSTANDES:	manuelle Regulierung in 8 Stufen
COMPUTER:	zeit, ruderschläge, ruderschläge pro minute, strecke, geschwindigkeit, kalorienverbrauch, puls, scan, uhr
GEWICHT DES SCHWUNGRADES:	6 kg
MASSE IN GEÖFFNETEM ZUSTAND:	1100 x 550 x 1570 mm
MAßE IN GESCHLOSSENEM ZUSTAND:	950 x 505 x 1210 mm
NETTOGEWICHT :	26 kg
BRUTTOGEWICHT :	28,5 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT:	100 kg
STROMVERSORGUNG COMPUTER:	2 Batterien Typ AA
HERZFREQUENZMESSUNG:	Handlauf und Brustgurt (als Zubehör erhältlich)

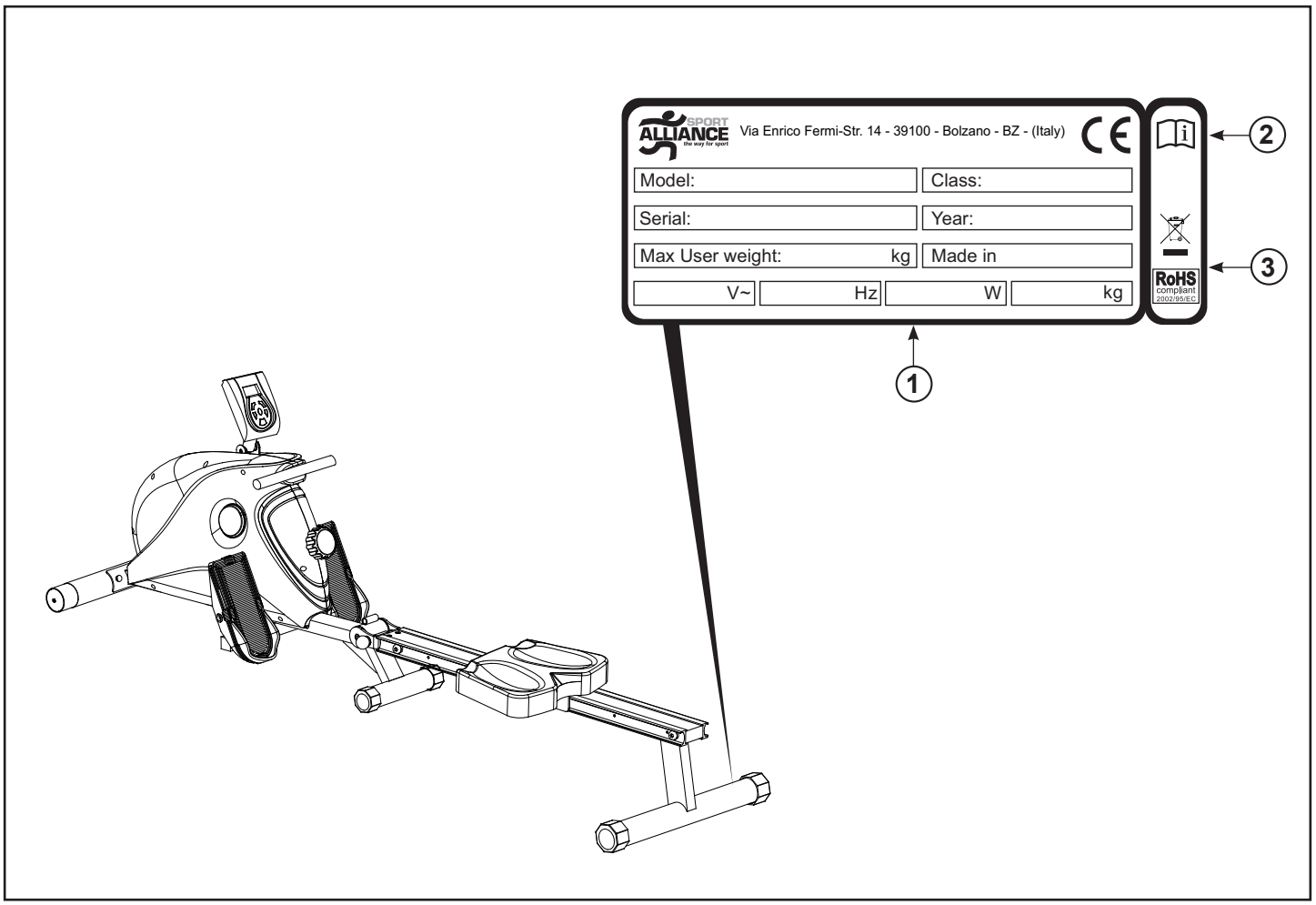
TYPENSCHILD

1) Das Typenschild gibt die technischen Daten und die Seriennummer wieder.

2) Symbol mit dem Hinweis, vor Inbetriebnahme unbedingt das Benutzerhandbuch zu lesen.

3) Symbole, die darauf hinweisen, dass das Produkt den europäischen Richtlinien in Bezug auf die Behandlung und Entsorgung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Geräten entspricht.

DEUTSCH



ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.

- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sein oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden und sollte, sofern möglich, über eine Steckdose verfügen.

- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.

- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.

Es wird empfohlen, die Originalverpackung nicht zu beschädigen und sie für den Fall aufzubewahren, dass das Produkt Fehler aufweisen und eine Garantiereparatur notwendig sein sollte.

AUSPACKEN - VERPACKUNGSINHALT

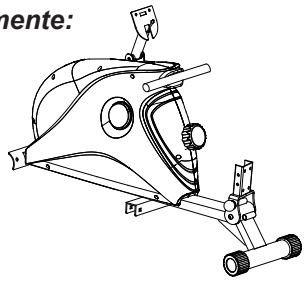
Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel.
Um die große und schwere Verpackung anzuheben und zu versetzen, sollten weitere Personen zu Hilfe gebeten werden.
Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe “OBEN”, gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung.
Um die Verpackung zu öffnen, schneiden Sie die Umreifungsbänder mit der Schere durch und entfernen Sie dann die Heftklammern mit einer Zange.

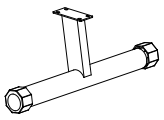
Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.
Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.

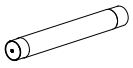
Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass alle auf der folgenden Seite aufgezählten Werkzeuge/Zubehör vorhanden sind.

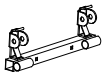
In der Verpackung enthaltene Montageelemente:

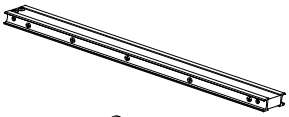
1. Grundgestell
2. Hinterer Stabilisatorfuß
4. Vorderer Stabilisatorfuß
7. Fußstützenhalter
9. Führungsschiene
12. Rudersitz
13. Fußstütze links
14. Fußstütze rechts
15. Computer
73. Benutzerhandbuch
- Tüte mit Montage-Kit (auf der folgenden Seite)

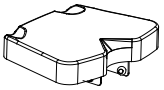

1


2


4

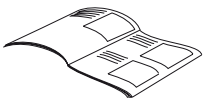

7


9

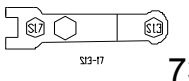
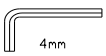
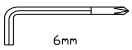

12

13/14

15


73

Montage-Kit

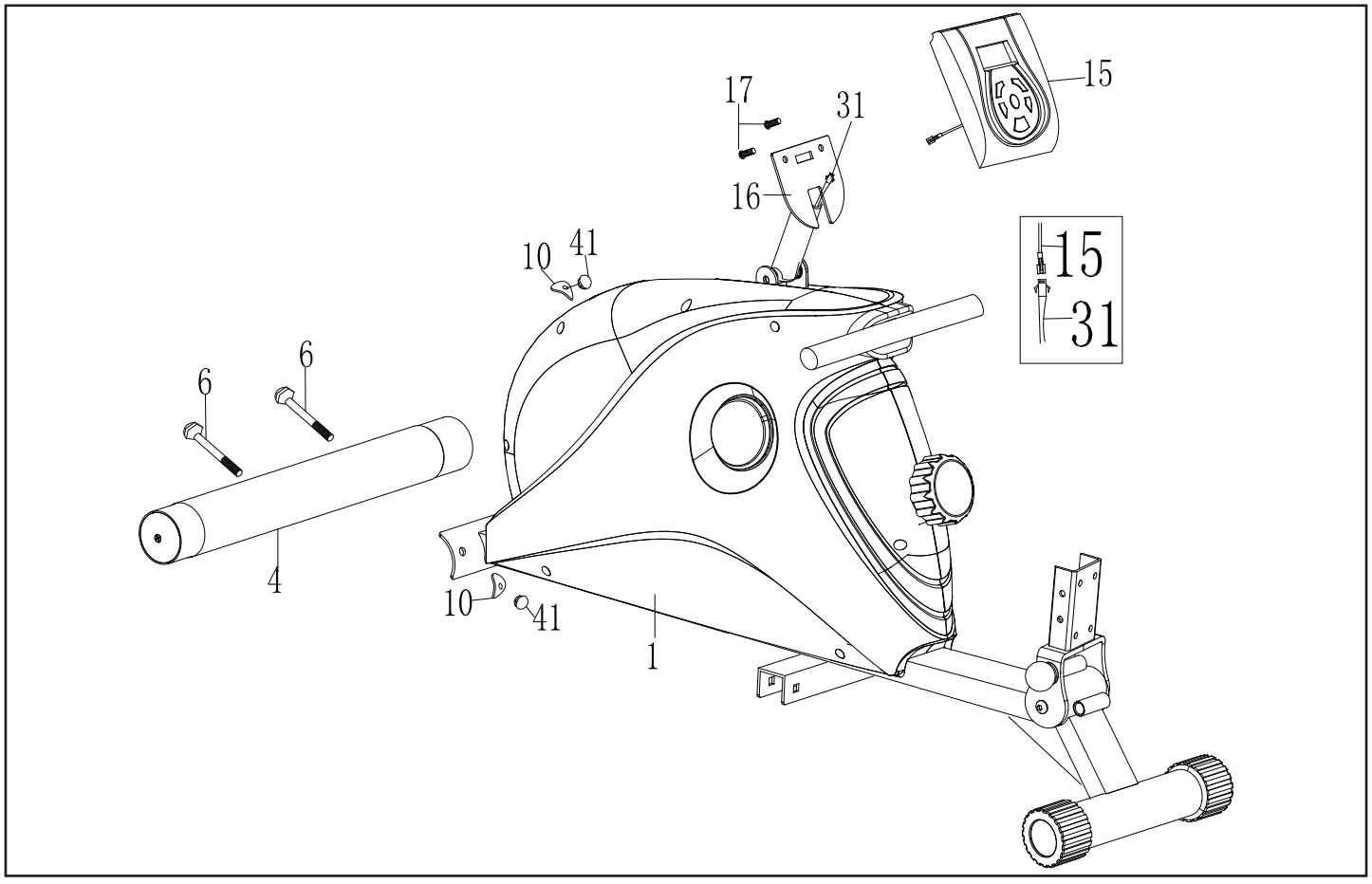
POS.	BESCHREIBUNG	ANZ.	ABBILDUNG	
6	Senkschraube M10x75L	2	6	10
10	Gewellte Unterlegscheibe M10xØ22	2		
21	Schraube M6x12L	4	21	22
22	Flache Unterlegscheibe Ø6xØ17	6		
36	Zylinder für Fußstützen	2	36	37
37	Senkschraube M8x45L	2		
38	Hutmutter M8	2	38	41
41	Hutmutter M10	2		
45	Flache Unterlegscheibe Ø8xØ17	12	45	61
61	Schraube M8x20L	4		
62	Gummipuffer	4	62	63
63	Schraube M6x16L	10		
58	Endabdeckung links für Führungsschiene	1	58	59
59	Endabdeckung rechts für Führungsschiene	1		
73	Dual-Schlüssel S13-S17	1	 73	 74
74	Sechskantschlüssel 4mm	2		
75	Sechskantschlüssel 6mm + Schraubendreher	1	 75	

MONTAGE

DEUTSCH

Montage des vorderen Stabilisatorfußes und des Computers

- Verbinden Sie den vorderen Stabilisatorfuß **4** mit dem Grundgestell **1**, indem Sie zwei Senkschrauben **6** [M10x75L] durch die quadratischen Bohrungen des Stabilisatorfußes stecken und diese auf der anderen Seite mit zwei Hutmuttern **41** [M10] einschließlich der gewellten Unterlegscheiben **10** [M10xØ22 mm] in der auf der Abbildung gezeigten Reihenfolge verschrauben.
- Vergewissern Sie sich, dass der Computer **15** über die für sein Funktionieren notwendigen Batterien verfügt. Entfernen Sie etwaiges Isoliermaterial zwischen den Kontakten der Batterien, das das Aufladen verhindern könnte, und stellen Sie sicher, dass die Batterien geladen sind.
- Nähern Sie den Computer **15** an die Computerhalterung **16** an und verbinden Sie den Stecker **31** des Ruderschlagsensors mit der Ausgangsbuchse des Computer. Positionieren Sie den Computer auf der Computerhalterung und befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben **17** [M5x10 mm].



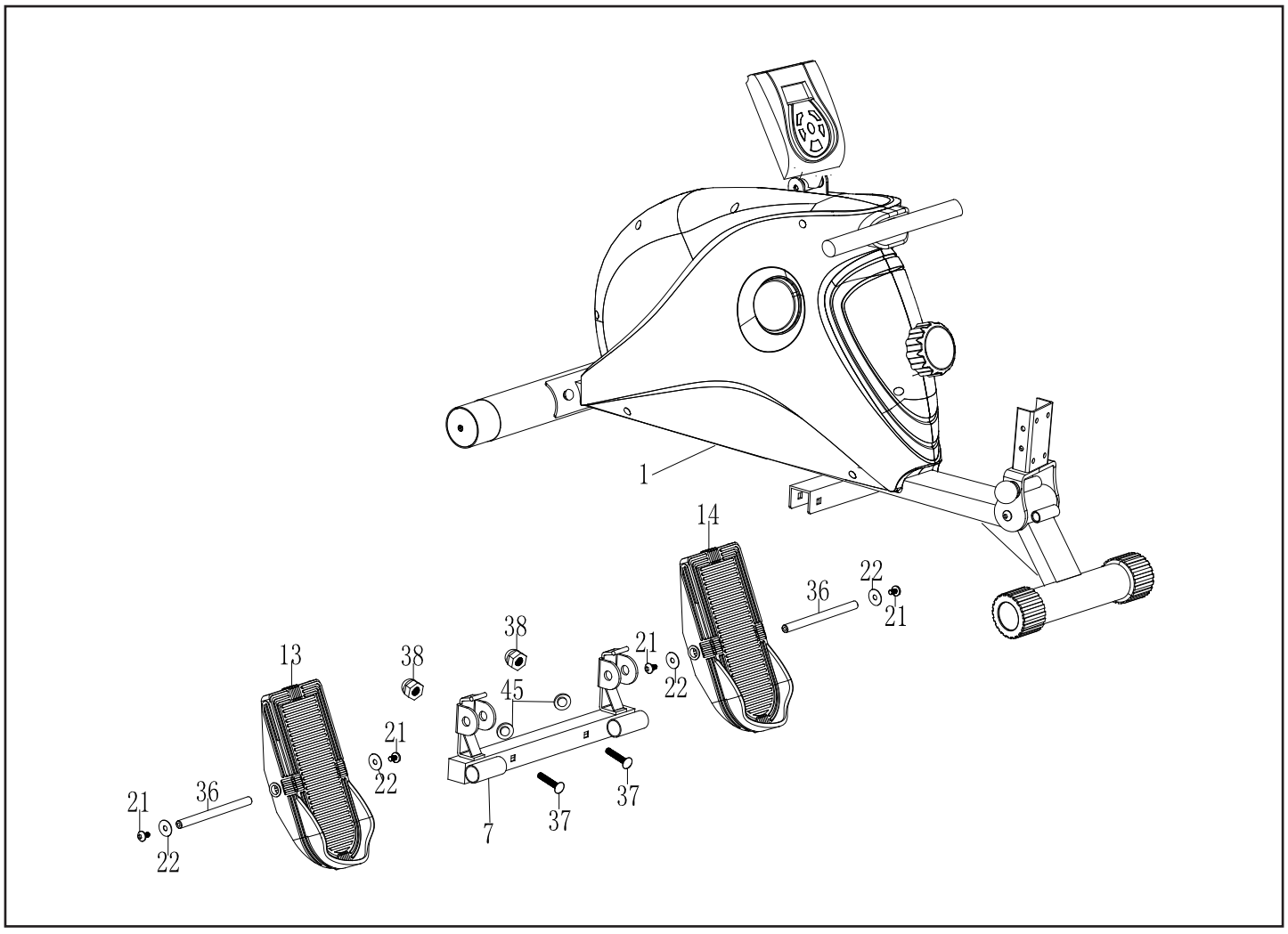
DEUTSCH

Montage der Fußstützen

- Verbinden Sie den Fußstützenhalter **7** mit der entsprechenden U-Schiene unter dem Grundgestell **1** und befestigen Sie ihn mit zwei Senkschrauben **37** [M8x45L], die auf der anderen Seite mit zwei Hutmuttern **38** [M8] einschließlich der flachen Unterlegscheiben **45** [Ø8xØ17 mm] in der auf der Abbildung gezeigten Reihenfolge verschraubt werden.

- Positionieren Sie die linke Fußstütze **13** zwischen den Backen links auf dem Fußstützenhalter **7**, stecken Sie den Zylinder **36** durch die Bohrungen der linken Fußstütze **13** und der linken Backe. Verschrauben Sie die äußeren Enden des Zylinders **36** mit zwei Schrauben **21** [M6x12L] einschließlich der Unterlegscheiben **22** [Ø6xØ17].

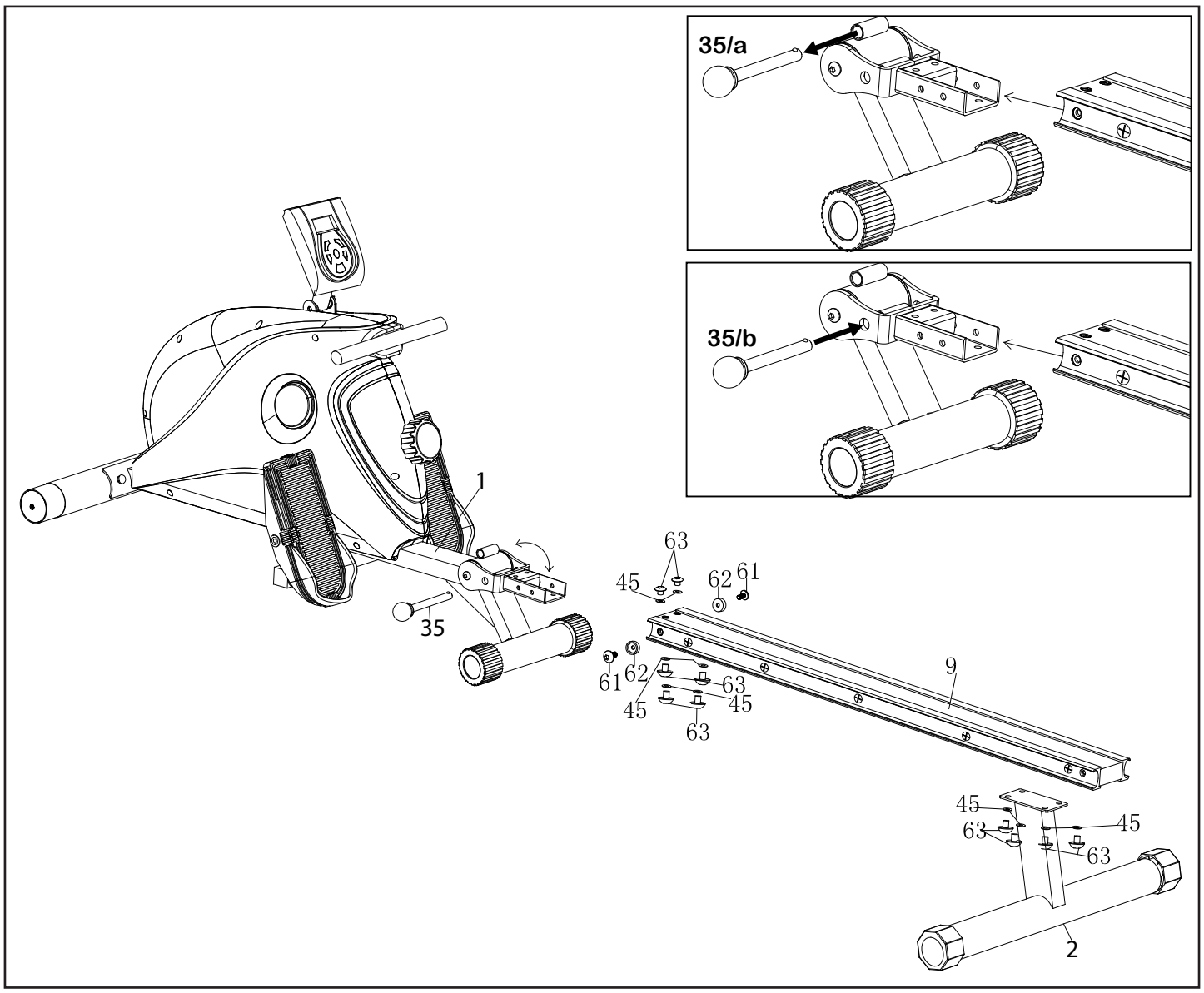
- Positionieren Sie die rechte Fußstütze **14** zwischen den Backen rechts auf dem Fußstützenhalter **7**, stecken Sie den Zylinder **36** durch die Bohrungen der rechten Fußstütze **14** und der rechten Backe. Verschrauben Sie die äußeren Enden des Zylinders **36** mit zwei Schrauben **21** [M6x12L] einschließlich der Unterlegscheiben **22** [Ø6xØ17].



Montage des hinteren Stabilisatorfußes und der Führungsschiene

- Befestigen Sie den hinteren Stabilisatorfuß **2** am Ende der Führungsschiene **9** mit vier Schrauben **63** [M6x16L] einschließlich der flachen Unterlegscheiben **45** [Ø8xØ17 mm].
- Entfernen Sie den Verriegelungsbolzen **35/a**, und senken Sie das Verbindungsscharnier zur Befestigung der Führungsschiene. Verriegeln Sie das Scharnier sodann wieder in seiner Position, indem Sie den Verriegelungsbolzen erneut in die Bohrung einführen **35/b**.
- Stecken Sie das äußere Ende der Führungsschiene **9** auf das Verbindungsscharnier **8**.
  Befestigen Sie an den Seiten der Schiene zwei Gummipuffer **62**, und schrauben Sie diese mit jeweils einer Schraube **61** [M8x20L] fest. Befestigen Sie die Führungsschiene **9** mit zwei Schrauben **63** [M6x16L] einschließlich der flachen Unterlegscheiben **45** [Ø8xØ17 mm].

DEUTSCH



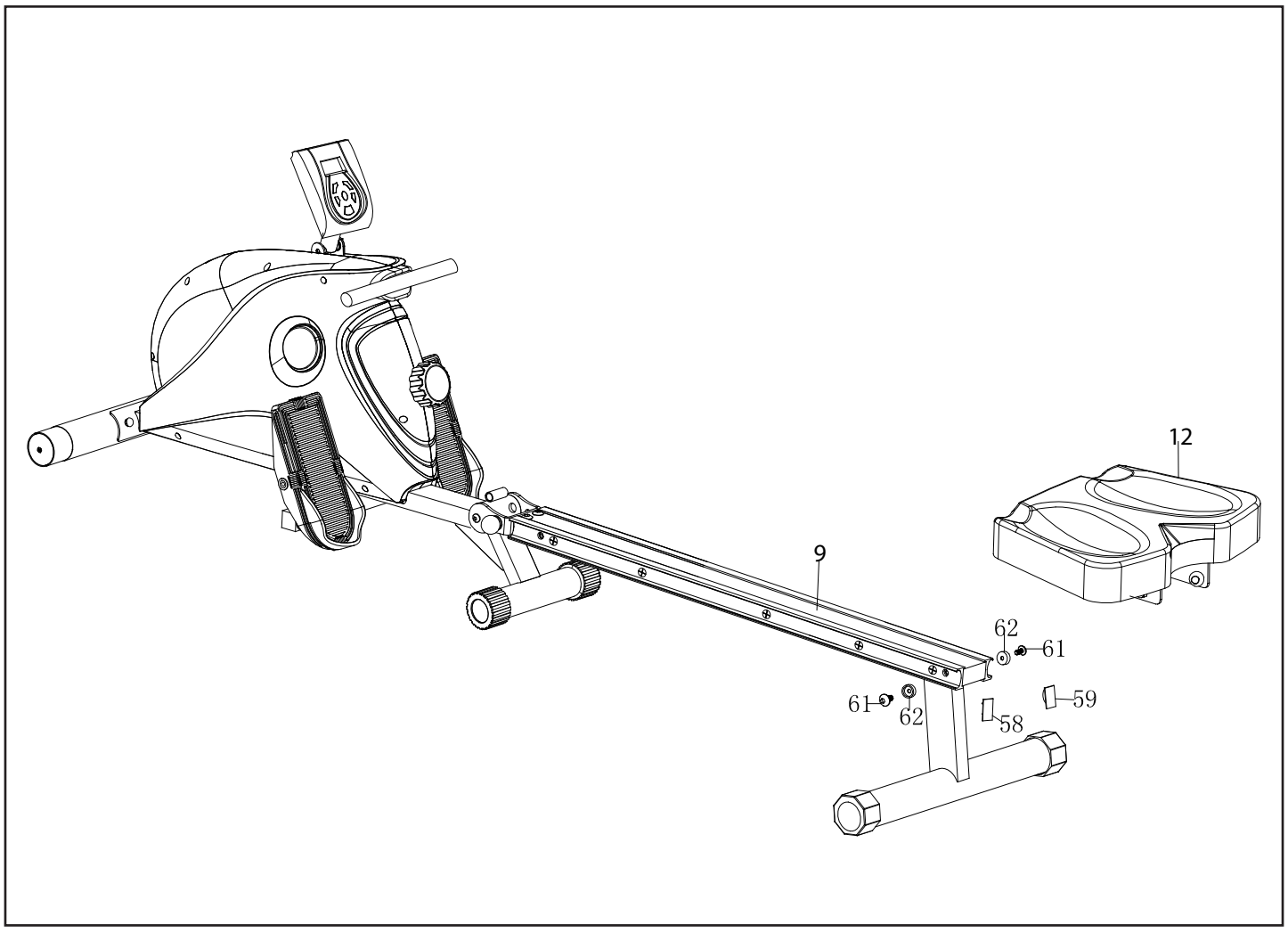
DEUTSCH

Montage des Sitzes

- Schieben Sie den Schlitten mit dem Rudersitz 12 auf das hintere Ende der Führungsschiene 9. Befestigen Sie an den Seiten der Schiene zwei Gummipuffer 62 und schrauben Sie diese mit jeweils einer Schraube 61 [M8x20L] fest.
  Befestigen Sie zum Schluss die zwei Endabdeckung an den Enden der Führungsschiene, Abdeckung 59 auf der rechten und Abdeckung 58 auf der linken Seite.

- Die Montage des Gerätes ist an dieser Stelle beendet. Bevor Sie das Gerät benutzen, lesen Sie bitte sorgfältig den verbleibenden Teil des Benutzerhandbuches in Bezug auf die Nutzung und Sicherheit des Produktes.

Bevor Sie das Gerät benutzen, stellen Sie sicher, dass alle bei der Montage zur Anwendung kommenden Schrauben und Muttern fest angezogen sind.



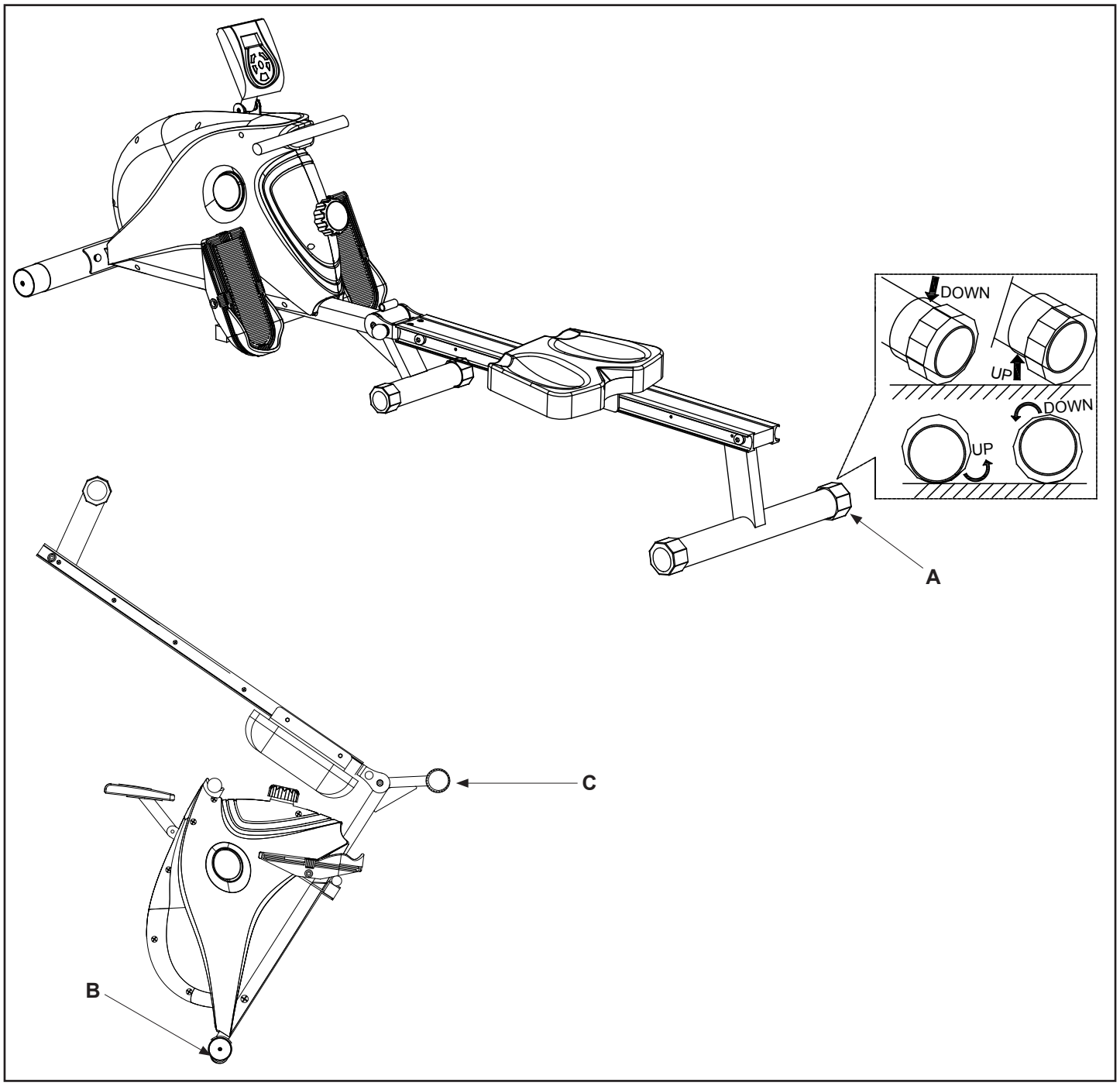
NIVELLIERUNG UND FORTBEWEGUNG

DEUTSCH

- Um eventuelle Unebenheiten des Untergrundes auszugleichen, drehen Sie die Nivellierfüße **A** an den äußeren Enden des hinteren Stabilisatorfußes.

- Die beiden Enden des vorderen Stabilisatorfußes verfügen über zwei Transporträder **B**, die ein leichtes Fortbewegen des Gerätes ermöglichen.

  Für kleinere Fortbewegungen innerhalb des Raumes muss das Gerät in Einlagerungsposition verbracht werden, (folgen Sie den Anweisungen auf der nächsten Seite). Greifen Sie den mittleren Stabilisatorfuß **C**, heben Sie das Gerät an, und schieben Sie es nach vorn.



EINLAGERUNG

Um Platz zu sparen, kann das Gerät in die Ruheposition oder aber auch in die aufrechte Position verbracht werden.

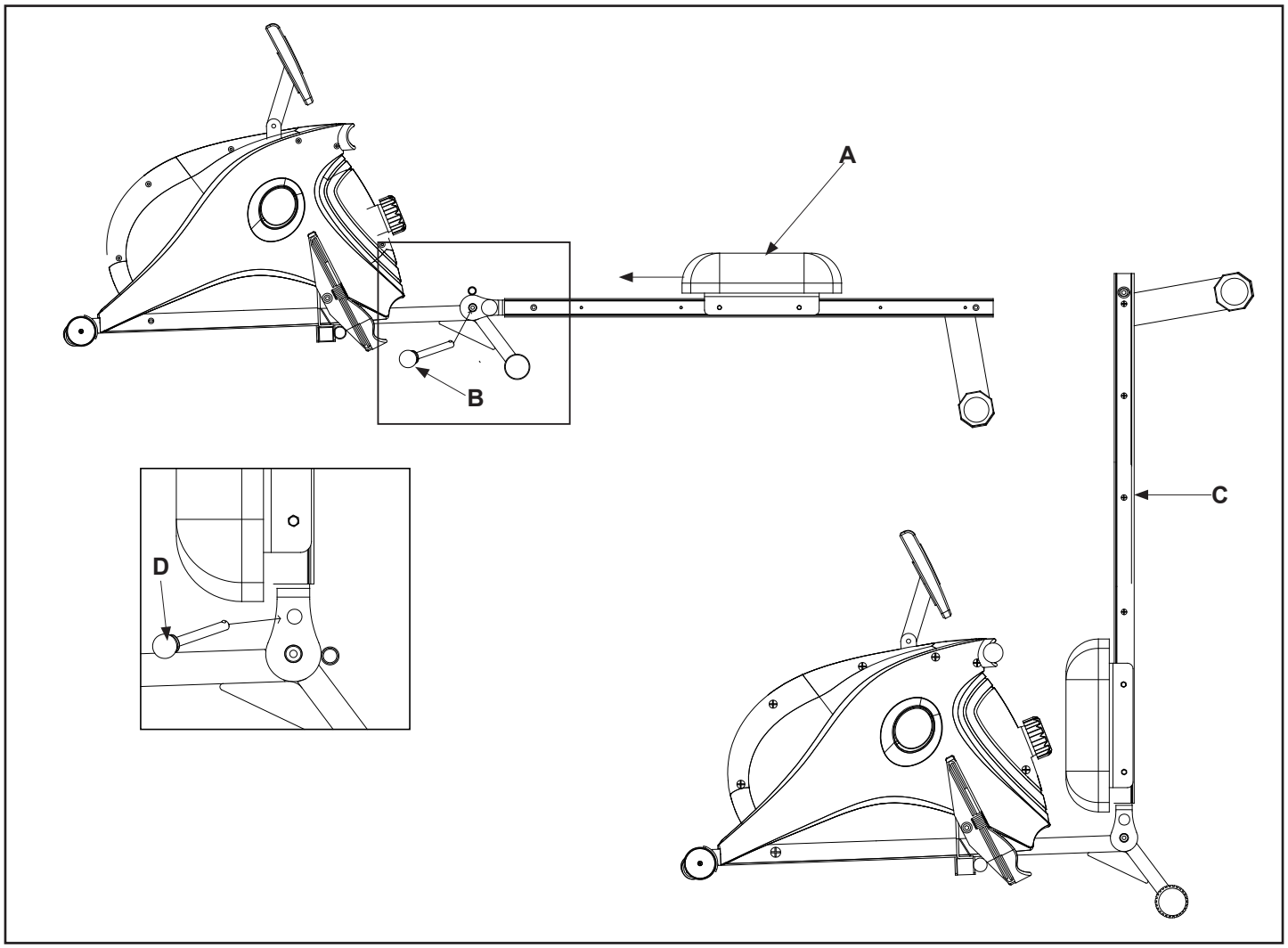
Um einer möglichen Oxidation der verchromten Metallteile vorzubeugen, wird empfohlen, das Gerät nicht im Keller oder in feuchter Umgebung aufzubewahren. Bedecken Sie das Gerät mit einem Baumwolltuch, um es vor Staub zu schützen.

Soll das Gerät für einen längeren Zeitraum nicht genutzt werden, verstauen Sie es. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

- Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch.
- Nehmen Sie ein Schmiermittel zur Hand und sprühen Sie einen dünnen Ölfilm auf sämtliche Metallteile.

Das Gerät darf nur dann fortbewegt werden, wenn es geschlossen wurde und sich in aufrechter Position befindet. Kippen Sie es an, und verschieben Sie es mit Hilfe der zwei Transporträder am vorderen Stabilisatorfuß.

- Schieben Sie den Sitz **A** nach vorn.
- Entfernen Sie den Verriegelungsbolzen **B** und kippen Sie die Führungsschiene **C** nach oben.
- Verriegeln Sie die Führungsschiene in aufrechter Position, indem Sie den Verriegelungsbolzen in die Bohrung **D** einführen.
- Befindet sich das Gerät in dieser Position, kann es, so wie auf den Abbildungen gezeigt, eingelagert oder aber mit Hilfe der Transporträder am vorderen Stabilisatorfuß an einen anderen Ort fortbewegt werden.



HINWEISE ZUM TRAINING

DEUTSCH

Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät.

Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.

Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Durch Überwachung der Herzfrequenz können Sie während des Trainings 3 Trainingsziele erreichen:

- Training zur Fettverbrennung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **60% und 75%**, können ohne übermäßige Anstrengung Kalorien verbrannt werden;
- Training zur Verbesserung der Atmung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **75% und 85%**, wird durch Ausdauer- und Konditionstraining die Leistung der Lungen verbessert;
- Training zur Verbesserung von Herz- und Kreislauf: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **85% und 100%**, wird das Herz im Bereich der anaeroben Trainingszone trainiert.

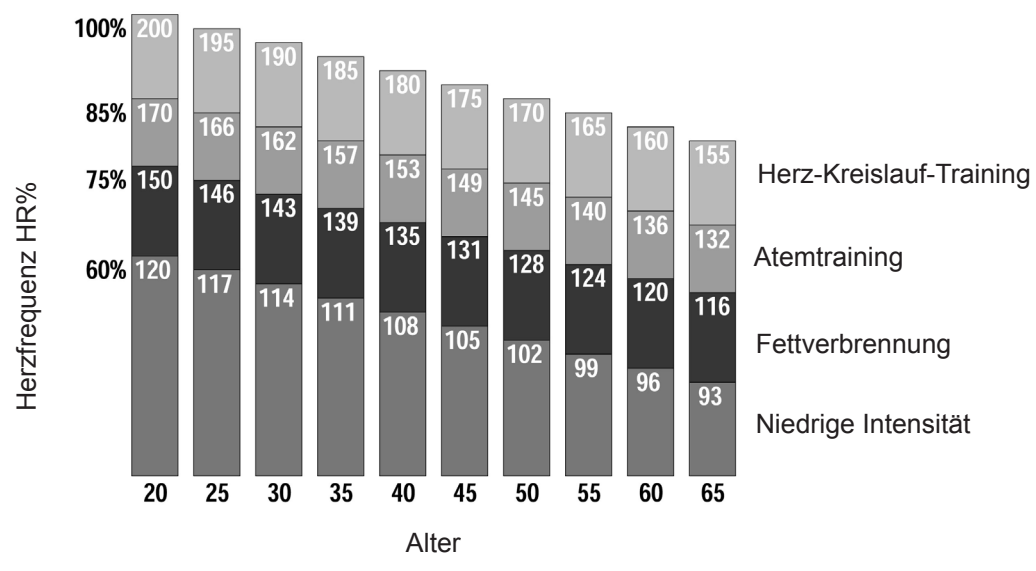
Ein Training im anaeroben Bereich wird nur sehr gut trainierten Athleten empfohlen.

Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen.

Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertem¬peratur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Beginnen Sie Ihr Training bei einem geringen Schwierigkeitsgrad und erhöhen Sie schrittweise die Intensität, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreicht. Halten Sie Ihre Herzfrequenz möglichst konstant am Schwellenwert.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.



BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich)

DEUTSCH

HINWEISE ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

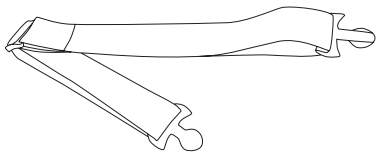
- **Lesen Sie aufmerksam alle Hinweise auf dieser Seite und diejenigen, die Ihnen vom Hersteller mitgeliefert wurden, bevor Sie den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung benutzen.**
- **Reinigen und trocken Sie den Sender und den elastischen Brustgurt nach jedem Gebrauch sorgfältig, um ein frühzeitiges Entladen der Batterie zu verhindern. Entfernen Sie hierzu den Sender vom Brustgurt und bewahren Sie ihn separat auf.**
- **Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und neutraler Seife. Der elastische Brustgurt ist mit der Hand und einem normalem Reinigungsmittel zu reinigen.**
- **Bewahren Sie den Brustgurt und den Sender außerhalb von Schubladen, geschlossenen Tüten oder ähnlichen Behältern auf. Es wird empfohlen, sie an der Wand aufzuhängen, um zu gewährleisten, dass sie ausreichend trocknen können.**

Der Herzfrequenzmesser Polar®, der mit dem im Laufband integrierten Empfänger kompatibel ist, besteht aus zwei Komponenten: dem Sender, der die Funksignale an den Computer sendet und dem elastischen Brustgurt, mit dessen Hilfe der Sender am Oberkörper befestigt wird..
Der Sender ist versiegelt. Die eingebaute Batterie hat eine Lebensdauer von 2500 Stunden im Nutzungszustand. Danach muss der Herzfrequenzmesser ausgewechselt werden.

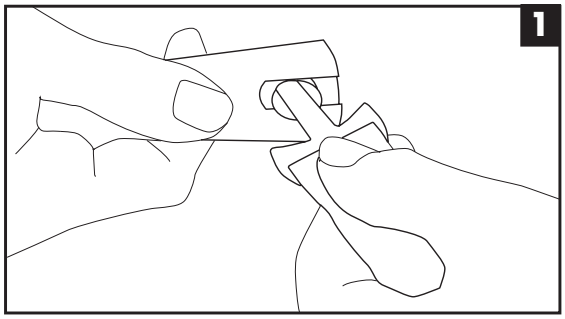
1) Befestigen Sie den Sender am Brustgurt.
2) Regeln Sie die Länge des Brustgurtes (je nach Oberkörpergröße) mit Hilfe der Verschlussvorrichtung.

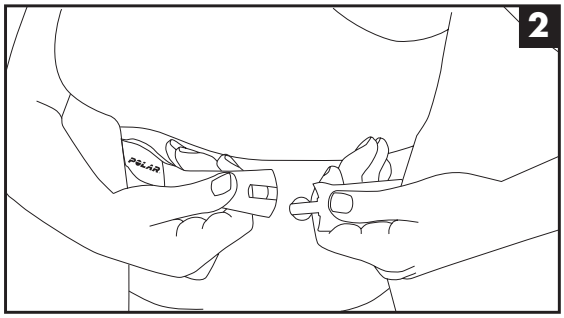
   Legen Sie den Brustgurt kurz unter der Brustmuskulatur oder der Brust, so wie auf der Abbildung dargestellt, an und schließen Sie die Verschlussvorrichtung.
3) Heben Sie den Sender ab und befeuchten Sie die Elektroden auf seiner Rückseite mit nassen Fingern.
4) Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche mit den Elektroden gut auf der Haut aufliegt.

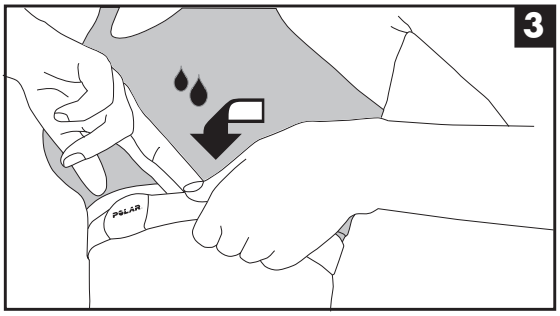
Die Angabe der Herzschläge, die mit Hilfe des Herzfrequenzmessers gemessen werden, stellen lediglich einen nützlichen Referenzwert dar, um die Herzfrequenz je nach Art des Trainings, das durchgeführt wird, zu messen, und um einen Referenzwert in Bezug auf den Kalorienverbrauch zu erhalten. In keinem Fall haben die ermittelten Werte den Stellenwert medizinische Daten.

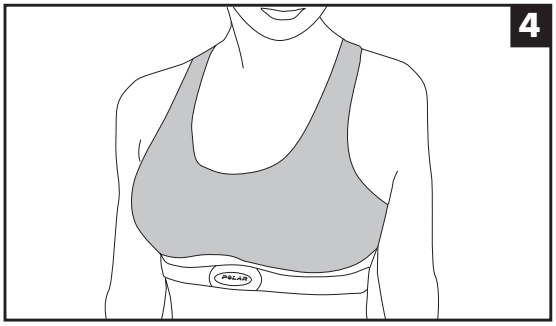

Brustgurt

Sender









PRAKTISCHE HINWEISE

DEUTSCH

- **Verwenden Sie das Gerät mit Vorsicht. Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem fern.**
- **Das Gerät darf nicht von Personen mit Erkrankungen der Wirbelsäule benutzt werden.**
- **Das Gerät sollte nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.**
- **Beginnen Sie die Übung, indem Sie die Handstange ziehen. Durch das Auslösen der Bewegung beginnt der Computer automatisch mit dem Zählen der Werte.**

Benutzen Sie das Gerät zum ersten Mal, sollten Sie sich, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten, zuvor mit der Koordinierung der Ruderbewegungen vertraut machen.

1) Setzen Sie sich auf den Gleitsitz **A**, stellen Sie die Füße auf die Fußstützen **B** und greifen Sie die Handstange **C**.

2) Der Computer **D** beginnt automatisch mit dem ersten Ziehen der Handstange oder durch Drücken einer Computertaste mit dem Zählen der Werte.

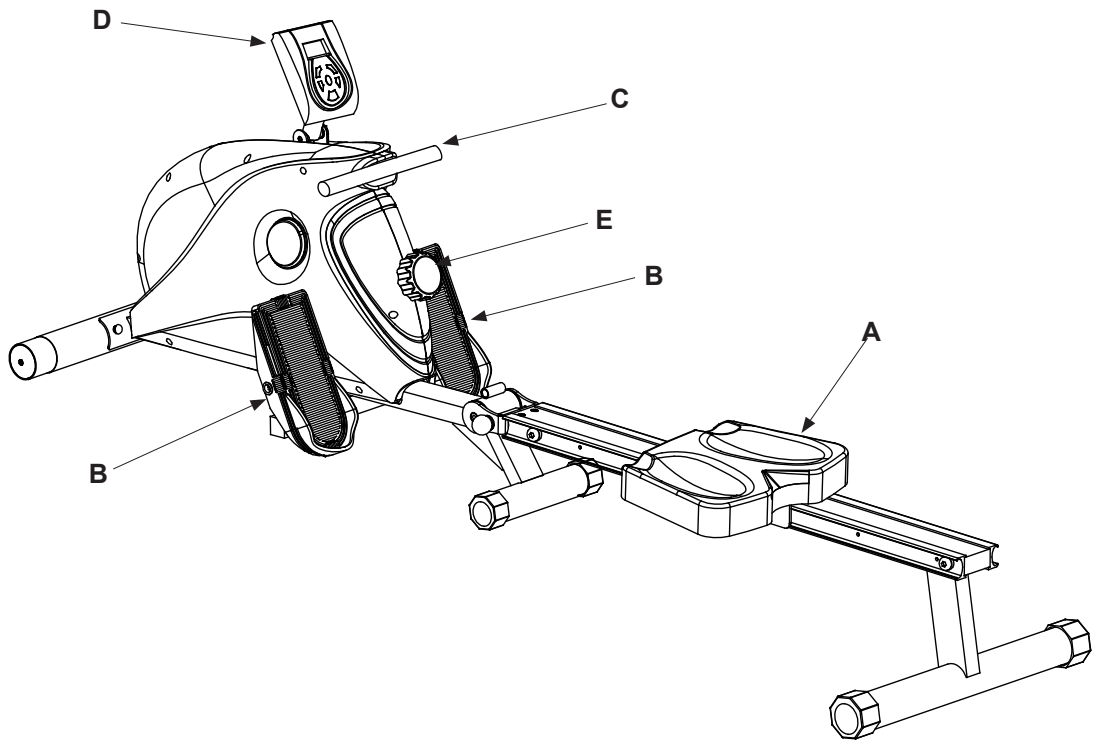
3) Führen Sie mit geradem Rücken eine zyklische Ruderbewegung aus. Behalten Sie zu Beginn eine langsame Geschwindigkeit bei, um mit den Ruderbewegungen vertraut zu werden.

4) Die Intensität der Übung sollte durch Regulierung des Knopfes **E** auf der Grundlage Ihrer körperlichen Fähigkeiten, Ihrer persönlichen Wahrnehmung und der Kontrolle der Herzfrequenz reguliert werden (es wird der Gebrauch eines Herzfrequenzmessers empfohlen).

Für eine richtige Körperhaltung auf dem Gerät ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten und zu vermeiden, den Körper nach vorn oder nach hinten fallen zu lassen. Drücken Sie während der Übung mit beiden Beinen und ziehen Sie die Handstange mit beiden Armen, und koordinieren Sie so die Bewegung. Legen Sie hingegen die Hände nur auf der Handstange ab und drücken Sie nur mit den Beinen, trainieren Sie Ihren Oberkörper nicht.

5) Koordinieren Sie während des Trainings Ihre Bewegung und Ihre Atmung, und achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung. Vermeiden Sie eine Krümmung der Wirbelsäule.

Es wird empfohlen, unter Anleitung eines professionellen Trainers die Muskeln, die trainiert werden sollen, vor Beginn des Trainings durch einige Stretchingübungen (übersetzt “Dehnung”) vorzubereiten. Dies erlaubt ihnen, steife Gelenke zu lockern und Muskeln zu dehnen. Wie bei allen Techniken, insbesondere bei neuen, ist es ratsam, sich an einen Experten zu wenden (siehe vorhergehenden Absatz).



COMPUTER

Der Computer besteht im Wesentlichen aus einem großen Flüssigkeitskristalldisplay, mit dem die folgenden Daten angezeigt werden können:

- **(TIME)** - Zeigt die DAUER der Übung, bei Null beginnend an oder zählt eine noch fehlende Zeitspanne ab einem eingestellten Wert bis auf Null zurück.
- **(COUNT)** - Zeigt die RUDERSCHLÄGE an, die während der Übung ausgeführt werden.
- **(STROKES/MIN)** - Zeigt die durchschnittliche Anzahl der RUDERSCHLÄGE PRO MINUTE an, die während der Übung ausgeführt werden.
- **(DISTANCE)** - Zeigt die von Beginn der Übung zurückgelegte STRECKE an oder eine noch fehlende Strecke ab einem eingestellten Wert bis auf Null.
- **(SPEED)** - Zeigt die GESCHWINDIGKEIT, die während der Übung erreicht wird, in km/h an.
- **(CALORIES)**: Zeigt den KALORIENVERBRAUCH während der Übung an oder zählt die zu verbrauchenden Kalorien ab einem eingestellten Wert bis auf Null zurück. **(*)**
- **(PULSE)**: die vom Brustgurt ermittelte HERZFREQUENZ (Brustgurt nicht im Leistungsumfang inbegriffen. Als Zubehör erhältlich). Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) angegeben **(*)**.
- **(SCAN)**: Automatische Wiedergabe der Daten auf dem Display (in der Abfolge Time, Speed, Distance, Calories, Strokes/min., Pulse). Wird hingegen die Taste MODE gedrückt, erfolgt die Wiedergabe der Daten auf manuelle Weise.
- **(UHR)**: Der Computer ist mit einer Uhr versehen, die im Stop-Modus die gegenwärtige Uhrzeit anzeigt (Stunden, Minuten, Sekunden).

(*) Es wird daran erinnert, dass die Angaben auf dem Display nur der Orientierung dienen und in keinem Falle als medizinische Angabe betrachtet werden dürfen.

UHR

Nach dem Einlegen oder dem Austausch der Batterien wird auf dem Display die einzustellende Uhrzeit angezeigt (auf 0:00). Durch Drücken der Tasten UP/DOWN kann die Stunde (blinkt) eingestellt werden, bestätigen Sie durch erneutes Drücken der Taste MODE, und gehen Sie zur Eingabe der Minuten über; bestätigen Sie mit der Taste MODE, und geben Sie die Sekunden ein. Durch nochmaliges Drücken der Taste MODE wird die Uhr mit der eingegebenen Uhrzeit gestartet. Um die Uhrzeitangaben zu verändern, entnehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach, oder drücken Sie gleichzeitig die Tasten UP und MODE.

TASTENFUNKTIONEN:

Taste MODE

Sie wird vor Beginn des Trainings gedrückt, um den Trainingsmodus auszuwählen, mit dem das Training ausgeführt werden soll. Hierbei kann man wählen zwischen:
• Zeit (Time), • Strecke (Distance), • Kalorien (Calorie).

Drücken Sie diese Taste während der Übung und wählen Sie die auf dem Display anzuzeigenden Angaben, oder drücken Sie, bis die Angabe SCAN erscheint, die die automatische Wiedergabe der Angaben aktiviert.

Halten Sie die Taste für 2 Sekunden im Stop-Modus gedrückt, um die gespeicherten Daten auf Null zurückzusetzen.

Tasten UP und DOWN

Nachdem Sie den Trainingsmodus mit Hilfe der Taste MODE ausgewählt haben, drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um den Wert einzugeben, der für das Training programmiert werden soll: Zeit, Strecke oder Kalorien.
Die Tasten UP und DOWN werden auch zur Einstellung der Uhrzeit unter der Funktion Uhr verwendet.
Drücken Sie die Taste UP, erhöht sich der Wert um eine Einheit. Drücken Sie die Taste DOWN, verringert sich der Wert um eine Einheit. Halten Sie die Taste länger gedrückt, verändert sich der Wert schneller.

AUTO ON/OFF

Um den Computer anzuschalten, drücken Sie eine Taste oder beginnen Sie mit den Ruderbewegungen. Einige Minuten nach Ende der Übung (nachdem Sie die Ruderbewegungen unterbrochen haben), schaltet sich der Computer automatisch ab.

WARTUNG

Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.

Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammbaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.

Lösungsmittel wie Öle, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können die Kunststoffteile schädigen und verätzen.

- Benutzen Sie für die Reinigung des Grundgestells ein feuchtes, aber nicht zu nasses, Tuch.
- Reinigen Sie sorgfältig die Führungsschiene, und entstauben Sie den Räder unter dem Schlitten.
  Bei vom Schlitten herrührenden Lärm- oder Quietschgeräuschen wird empfohlen, die Räder mit einem Schmiermittel auf Silikonbasis GetFit zu fetten.
- Achten Sie bei der Reinigung des Gerätes darauf, auf das Computerdisplay nicht zu starken Druck auszuüben.

BATTERIEWECHSEL

- **Beachten Sie die Polarität. Kontrollieren Sie anhand des Aufdrucks die Position der Pole: negativ und positiv.**
- **Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer.**
- **Entsorgen Sie entladene Batterien nicht als Hausmüll. Sie müssen separat in speziellen Sammelbehältern für Batterien entsorgt werden.**
- **Versuchen Sie nicht, entladene Batterien wiederaufzuladen. Benutzen Sie nur neue Batterien vom Typ AA.**

Werden die Zahlen auf dem Display schwach und nur sehr langsam angezeigt, sind die Batterien zu wechseln.

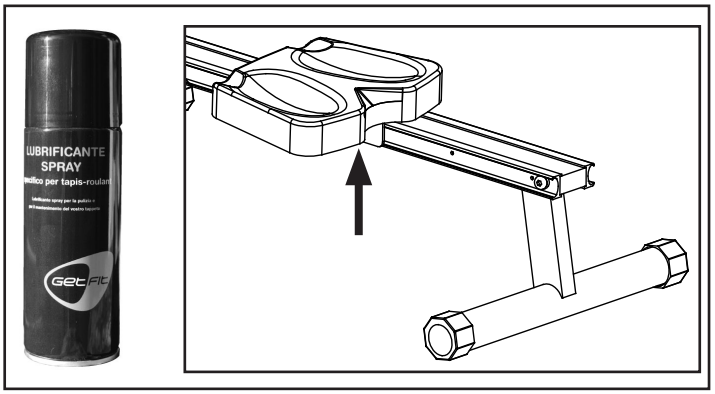
Um die Batterien zu wechseln, ist es erforderlich, den Verschluss auf der Rückseite des Computers zu öffnen, die Batterien herauszunehmen und durch neue vom Typ AA zu ersetzen.

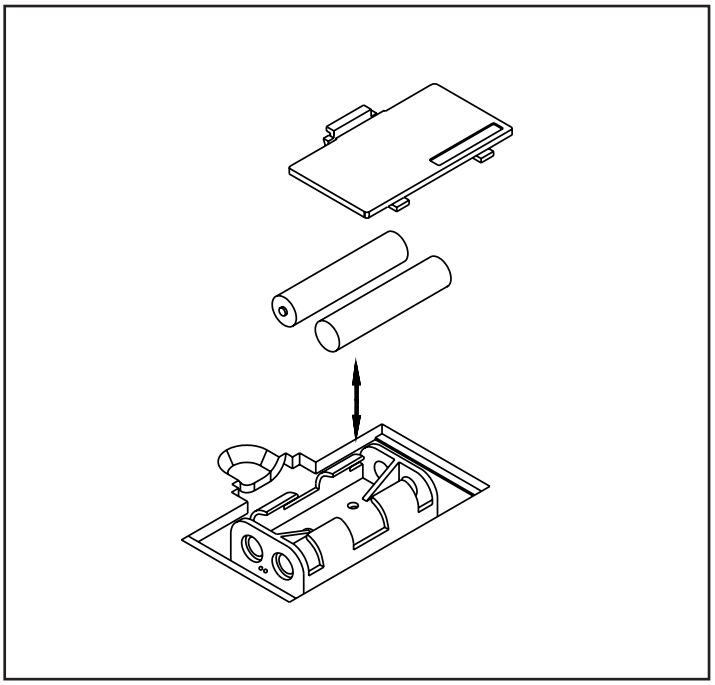
ENTSORGUNG

Das Symbol der durchgekreuzten Mülltonne weist darauf hin, dass die gehandelte Produkte unter den Anwendungsbereich der Europäischen Richtlinie 2002/96/EG in Bezug auf die Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten (WEEE) fallen.

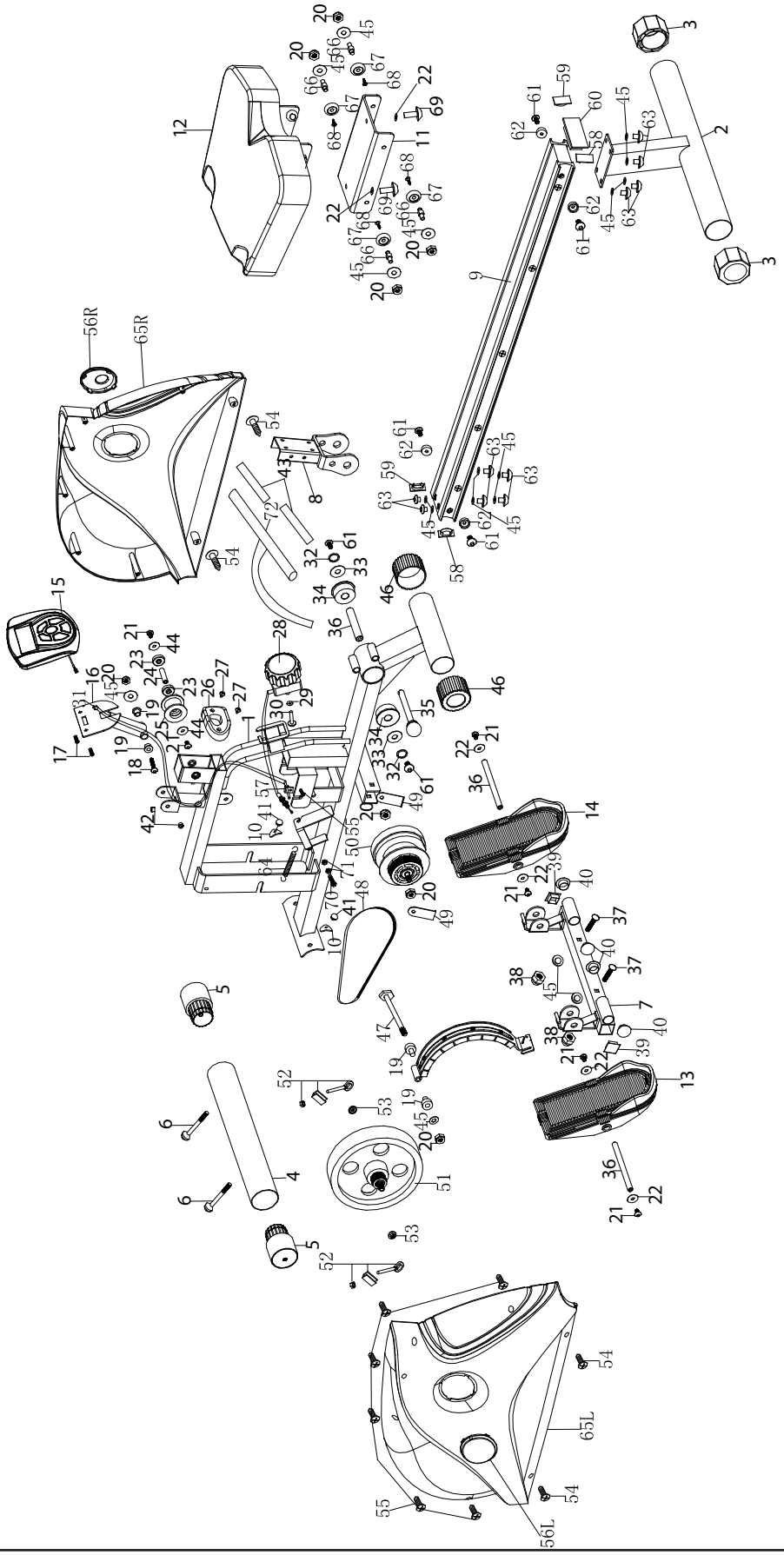
Das Symbol ROHS weist darauf hin, dass das Produkt entsprechend den internationalen Vorschriften in Bezug auf die Verwendung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Produkten hergestellt wurde (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die unweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden.





EXPLOSIONSZEICHNUNG



ZUBEHÖRLISTE

Pos.	Beschreibung	Anz.
1	Grundgestell	1
2	Hinterer Stabilisatorfuß	1
3	Hinterer Fuß (zur Nivellierung)	2
4	Vorderer Stabilisatorfuß	1
5	Vorderfuß (Transportrad)	2
6	Senkschraube M10x75L	2
7	Fußstützenhalter	1
8	Verbindungsscharnier	1
9	Führungsschiene	1
10	Gewellte Unterlegscheibe M10xØ22mm	2
11	Schlitten	1
12	Rudersitz	1
13	Fußstütze links	1
14	Fußstütze rechts	1
15	Computer	1
16	Computerhalterung	1
17	Schraube M5x10L	2
18	Schraube M8x60L	1
19	Kunststoffbuchse	4
20	Selbstsichernde Mutter M8	8
21	Schraube M6x12	6
22	Flache Unterlegscheibe Ø6xØ17	6
23	Lager	2
24	Welle für Riemenspannerrad	1
25	Riemenspannerrad	1
26	Sichtblende für Computerkabel	1
27	Selbstschneidende Schraube ST4x15L	2
28	Knopf zur Widerstandsregulierung	1
29	Flache Unterlegscheibe	1
30	Schraube	1
31	Verkabelter Ruderschlagsensors	1
32	Federring Ø8	2
33	Flache Unterlegscheibe Ø8xØ25	2
34	Buchse	2
35	Verriegelungsbolzen	1
36	Zylinder für Fußstützen	2
37	Senkbolzen M8x45L	2
38	Hutmutter M8	2
39	Quadratische Verschlusskappe	2
40	Runde Verschlusskappe	4
41	Hutmutter M10	2
42	Öse	2
43	Schaumgummiverkleidung Handstange	2
44	Flache Unterlegscheibe Ø6xØ14	2
45	Flache Unterlegscheibe Ø8xØ17	18
46	Fuß für mittleren Stabilisatorfuß	2
47	Schraube M8x105	1
48	Riemen	1
49	Montagebügel für Federkupplung	1
50	Federkupplung	1
51	Schwungrad	1
52	Riemenspannerbock	2
53	Mutter	2
54	Selbstschneidende Schraube ST5x15	4

Pos.	Beschreibung	Anz.
55	Selbstschneidende runde Schraube ST5x15	7
56	Runder Beschlag für Gehäuse	2
57	Halterung für Ruderschlagsensor	1
58	Endabdeckung links für Führungsschiene	2
59	Endabdeckung rechts für Führungsschiene	2
60	Zentrale Endabdeckung für Führungsschiene	1
61	Schraube M8x20L	6
62	Gummipuffer	4
63	Schraube M8x16L	10
64	Feder	1
65	Gehäuse links/rechts	1/1
66	Radachse Sattelschlitten	4
67	Rad Sattelschlitten	4
68	Schraube	4
69	Schraube M6x20L	2
70	Schraube M6x25L	1
71	Mutter M6	2
72	Handstange	1
73	Dual-Schlüssel S13 - S17	1
74	Sechskantschlüssel 4mm	1
75	Sechskantschlüssel 6 mm + Schraubendreher	1

ERSATZTEILBESTELLUNG

Im Falle der Notwendigkeit einer Ersatzteilbestellung orientieren Sie sich bitte an der Explosionszeichnung auf der vorhergehenden Seite.
Die Ersatzteilbestellung muss die folgenden Angaben enthalten:
1) Name und Modell des Produktes
2) Name des zu ersetzenden Teiles
3) Nummer des zu ersetzenden Teiles
5) Name und Lieferanschrift.

Zur besseren Übersicht wird empfohlen, die Bestellung mit dem nachfolgenden Bestellformular auszuführen.

Das vorliegende Benutzerhandbuch kann in Bezug auf das in Ihrem Besitz befindliche Produkt geringe Unterschiede aufweisen; es können u.U. Weiterentwicklungen fehlen, die der Hersteller in der Zwischenzeit vorgenommen hat. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Verstehen der Zeichnungen und Beschreibungen haben, können Sie unseren Kundenservice gebührenfrei unter der folgenden Telefonnummer erreichen:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

DEUTSCH

FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG

Bezeichnung

Vorname

Nachname

Adresse

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Ersatzteilbeschreibung	Anz.	Preis/Stück	Gesamt
Transportkosten				

Schicken Sie das Formular mit der Ersatzteilbestellung an: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

Hinweis: Die Bestätigung Ihrer Bestellung und das Lieferdatum wird telefonisch vom Kundenservice mitgeteilt.

GARANTIE

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts.
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es notwendig, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter www.sportalliance.it befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigefügten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax (**+39 0471 208310**) oder per E-Mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet 24 Monate nach dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf der 24-Monate-Garantie, sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ausgeschlossen:

a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);

b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es eigens konzipiert wurde;

c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;

d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;

e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;

f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;

g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;

h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;

i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.

- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- HOME BIKE, ROWER, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, dass eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der Sport Alliance International AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes zu tragen.

9:00 AM
12:00 AM

KUNDENSERVICE

800.046.137

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHEN DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa - www.sportalliance.it*
Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport - www.gigasport.at*

Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it